

27 PERFORMANCE

Journée Marathon

Objectif:

Affinez sa préparation en vue des marathons de l'automne (Alpes-Maritmes, La Rochelle ou New York).
Se tester, préparer les dernières séances d'entraînement, apprendre à s'alimenter efficacement.



Participants:

Les participants seront en priorité des coureurs à pied de compétition qui envisagent une participation à un marathon dans les semaines à venir.

Mais dans la mesure du possible, nous accueillerons tous les sportifs désireux d'améliorer leur niveau de course à pied.

10 sportifs maximum.

Durée:

De 8.00 à 16.00, le samedi 23 octobre au départ d'Antibes.

Course à Pied:

En suivant une partie du parcours du Marathon des Alpes Maritimes 2010, nous vous présenterons les différentes facettes de l'entraînement du marathonien et vous proposerons différents ateliers pour vous perfectionner.

Vous aurez aussi la possibilité de réaliser un test de Vitesse Maximale Aérobie sur le stade du Fort Carré d'Antibes.



Séminaire "Sport":

Nous vous proposerons diverses petites interventions et remise de documents sur les thèmes suivants:

- Derniers jours d'entrainement,
- Alimentation dans les sports d'endurance,
- Récupération....

Transport (à la charge des participants) jusqu'à Antibes:

Train: accès par TGV (gare Cannes), gare d'Antibes ou transfert assuré par nos soins si besoin (+10€ par personne).

Autoroute avec véhicule personnel ([Mappy](#)), sortie Antibes.

Organisation de co-voiturage: pensons GREEN!

Repas

Le déjeuner est intégré au montant du stage.

Nous fournissons, aussi, des ravitaillements durant la journée.

Les petits +:

Nous sommes dans une des plus belles régions de France et nous vous offrons la possibilité de faire du sport dans le cadre exceptionnel du Cap d'Antibes.

Pour les accompagnants, vous pourrez arpenter les marchés locaux, profiter de la plage ou des sentiers de randonnées.

Tarifs:

Pour les sportifs: 40 € (35€ par personne si groupe de 5 personnes minimum)

Comprend le suivi par l'entrainement, le matériel de préparation physique, les documents de stage, les ravitaillement et le repas du midi.

Ne comprend pas: le transport sur place et l'hébergement si nécessaire.

Pour réserver:

Remplir et faire parvenir la formulaire d'inscription ci-joint, accompagnée d'un certificat médical de "non contre-indication à la pratique de la course à pied" ou d'une copie de la licence FFA et d'un chèque de réservation de 40 € pour les sportifs (35€ par personne pour les groupes).

Date limite d'inscription: 1er octobre 2010.

Encadrement :

Frédéric HURLIN

Entraîneur fédéral,

Préparateur physique diplômé,

Créateur d'AzurPerformance

tel: 06.14.44.37.14

Pour tous renseignements complémentaires:

HURLIN Frédéric

stageazurperf@yahoo.fr

tel: 06.14.44.37.14