



romainsportscience.com

Entraînement, Bien-être et Sciences du Sport

Exemple d'un stage d'entraînement de course à pied. Chaque stage sera aussi unique que le sont les participants, adaptés aux besoins de chacun. Si vous voulez vous entraîner sur une variable spécifique (e.g., force-puissance ou autre) alors j'inclurai dans le programme des séances de course spécifiques au développement de la force-puissance.

	Matin	Après-midi	<i>Au moment qui convient</i>
Jour 1	Arrivée. Introduction. Course facile 25 à 40 min.		
Jour 2	Réveil musculaire + Prép. physique (Spécifique course à pied).	Course, 45 min. facile sur chemins.	
Jour 3	Test de terrain* suivi par 20-30 min. récupération.		<i>Balade touristique.</i>
Jour 4	Prép. physique (Spécifique course à pied).		
Jour 5	A jeun – Course 1h facile, sur chemins.		<i>Balade touristique.</i>
Jour 6	Course, allure Tempo basée sur les résultats du test de terrain**	Séminaire.	
Jour 7	Repos ou séance très légère (dépendra de l'heure de départ).		

* Test de terrain est planifié pour Jour 3 pour permettre une adaptation – environ 48 heures après arrivée (peut changer en fonction d'où vous venez).

** Tous les participants reçoivent un rapport détaillant leurs résultats, comprenant leurs zones d'entraînement et des conseils.

Romain Denis (MPhil, CSci)
Physiologiste de l'effort
Educateur Sportif
Site : romainsportscience.com
Mél: info@romainsportscience.com
[Facebook](#)