

PROGRAMME STAGE "Run and Swim Analyse "



samedi	9h à 10h	Explication théorique : Etre un nageur efficient
	10h15 à 11h45	Course à pied : séance et analyse de ton profil moteur et optimisation personnalisée par éducatifs et renforcement
	12h à 13h	Repas pris en charge
	14h à 15h30	Natation en bassin: prise de vues vidéo et séance technique
	16h à 17h	En salle : renforcement musculaire spécifique natation
Dimanche	9h à 10h30	Retour des analyses vidéo natation
	10h45 à 12h15	Course à pied : séance avec contrôles aux lactates, tendance de tes intensités d'entraînements personnels
	12h30 à 13h30	Repas pris en charge
	14h à 15h30	Natation en bassin: sessions swimtalk: apports techniques et éducatifs personnalisés.
	16h à 17h	Explication théorique : la natation en eaux libres et en triathlon

