

Bruno Heubi Sport Conseil et Circadie s'associent pour vous proposer :  
le 1<sup>er</sup> **stage course à pied/nutrition**

<b>Vendredi</b>	
<b>17h30</b>	Accueil des stagiaires (salle 4 du CREPS de Reims)
<b>18h</b>	Pot de bienvenue au champagne bio et local de Cuisles. Présentation du stage par Bruno et Emmanuelle Fanny vous dit tout sur son champagne élaboré en biodynamie
<b>19h30</b>	Dîner
<b>Samedi</b>	
<b>7h</b>	Petit-déjeuner pré-compétitif. On vous fait découvrir et manger les produits adaptés à votre repas d'avant course.
<b>7h30</b>	Emmanuelle vous livre tous les secrets pour préparer votre petit-déjeuner avant une course ou un entraînement matinal.
<b>9h</b>	Test VMA Sur piste, le test VAMEVAL, rien que vous.
<b>11h</b>	Analyse du test de VMA Comment exploiter cette donnée dans votre entraînement.
<b>12h</b>	Déjeuner
<b>14h</b>	Emmanuelle vous explique tout sur l'équilibre alimentaire en période d'entraînement.
<b>15h30</b>	Les bases de l'entraînement en course à pied. VMA, EMA, Spécifique ... Les clés pour comprendre comment progresser et être performant.
<b>16h30</b>	Footing
<b>18h</b>	Antoine vous fait déguster ses jus et vous explique tout leur intérêt dans notre alimentation au quotidien.
<b>19h</b>	Buffet d'aliments santé Emmanuelle vous fait découvrir comment créer votre propre assiette santé.
<b>Dimanche</b>	
<b>7h</b>	Le petit-déjeuner sportif Emmanuelle vous explique comment élaborer votre petit déjeuner sportif, équilibré et santé.
<b>8h30</b>	Bruno vous apprend comment élaborer votre séance spécifique 10km, semi, marathon, trail, ultramarathon.
<b>9h30</b>	Vous réalisez, sur la piste du CREPS, la séance spécifique que vous venez d'élaborer.
<b>11h</b>	Bilan de la séance spécifique
<b>12h</b>	Déjeuner
<b>14h</b>	La stratégie nutritionnelle en compétition Quoi manger ? Quoi boire ? Comment procéder ?
<b>15h30/16h</b>	Clôture du stage

Renseignements : 06 70 51 68 81 ou 06 09 81 84 60