

Programme Stage Fond Biathlon

*Stage de six jours, cinq nuits en pension complète,
du Dimanche dîner au Vendredi après le déjeuner*

Accueil le Dimanche au gîte, présentation

Lundi Skating, remise en jambes, ateliers techniques le matin
Après-midi libre

Mardi Skating. Travail technique en terrain varié et corrections vidéos individuelles le matin
Après-midi: Course en terrain enneigé avec Patrick Michel: travail technique en terrain accidenté

Mercredi Skating: ballade avec travail en endurance
Initiation au Biathlon, fondamentaux du tir couché/debout
Après-midi libre

Jeudi Skating. Travail affiné et adaptation gestuelle, correction vidéo.
Après-midi: Course en terrain enneigé, travail en endurance sur le parcours du Trail Blanc.

Vendredi Challenge Skating/Tir
debriefing

Encadrement Coach breveté d'état

Prêt du matériel technique: carabine à air comprimé, pack Fond avec possibilité d'essai de nouveau matériel

Les séances techniques sur le terrain sont prévues sur une durée de 2h30 environ

Séance et thématiques prévues en soirée: diététique de l'effort, traumatologie, effort en altitude, ...

Notre équipe portera une attention toute particulière à l'élaboration de repas adaptés.

Possibilité de participation à la journée

Gîte des Guibertes: giteserreche.fr Tél. 04 92 24 41 11