



## STAGE ENDURO 26 ET 27 OCTOBRE 2019.

**Lieu** : La Roche sur Yon (Vendée)

**Niveau** : Patineur enduro cherchant à améliorer et perfectionner sa technique de patinage.

### **Programme** :

#### **Samedi** :

9h30 : Arrivée des stagiaires

9h45 : Début du stage

10h00-12h00 : Technique roller

13h30- 16h30 : Entrainement sur circuit routier fermé

17h00 – 20h00 : Conférence : L'importance de la nutrition et les sports d'endurance.

Partie 1 : L'alimentation santé

Partie 2 : L'alimentation Avant/pendant et après l'effort.

#### **Dimanche** :

9h30 : Plyométrie

11h00 : Sortie endurance sur voie verte

12h30 : Pique nique

15h30 : Retour de la sortie (40-50km)

16h00 : Fin du stage

### **Tarifs** :

Conférence seule : 9€

Stage 2jours + conférence : 39€

Stage 2 jours + conférence + hébergement et repas : 63€

**Inscription avant le 13 Octobre 2019. Attention nombre de places limitées.**

