

Après la 1^{ère} édition 2016 :



PLACE A LA SAISON 2 !

STAGE DE CROSS-COUNTRY DECEMBRE 2017

Dans le cadre de la saison de cross-country, le Racing Club Nantais organise un stage interne réservé aux athlètes des catégories cadets à masters femmes et hommes licenciés au club.

Les objectifs :

- Contribuer à développer la « dynamique » dans cette spécialité hivernale
- Effectuer des séances d'entraînements variées sur des lieux différents de nos créneaux habituels
- Limiter les déplacements au niveau local et départemental
- Amplifier les échanges entre tous les acteurs : athlètes, entraîneurs...

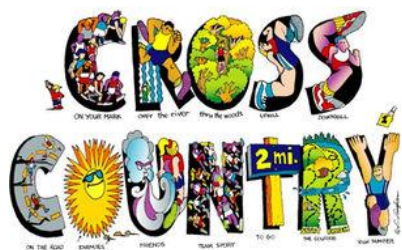
La description :

- Gratuité du stage
- Souplesse sur la participation aux séances (en totalité ou partiellement en fonction des disponibilités)
- Pas d'hébergement
- Repas pris en commun dans une salle où chacun emmène ce qu'il souhaite. Possibilité de cuire ou réchauffer des aliments
- Interventions orales liées à la pratique du cross-country, jeux de société, temps libre ou sieste en début d'après-midi
- Inscriptions sur le module interne du club onglet compétitions rubrique inscriptions. Co-voiturage organisé.

Le programme :

- jeudi 28 décembre : journée au cœur du vignoble

- * Matinée : 10h-12h au complexe du Zéphir au Loroux-Bottereau. PPG, technique course et situations collectives
- * Lieu de repas à proximité
- * Après-midi : 15h30-17h au site de loisirs du Perthuis Churin à Barbechat. VMA courte et longue sur parcours cross



- vendredi 29 décembre : journée à la Côte de Jade

- * Matinée : 10h-12h au complexe de la Viauderie à Saint-Michel-Chef-Chef. Endurance fondamentale sur plage et sentiers
- * Lieu de repas à proximité
- * Après-midi : 15h30-17h au complexe du Val Saint-Martin à Pornic. Fartleck allure cross



- samedi 30 décembre : journée Sud Loire

- * Matinée : 10h-12h au parking de l'Intersport à Clisson. Technique côtes et descentes
- * Lieu de repas à proximité
- * Après-midi : 15h30-17h au stade des Echalonnières à Vertou. Relais cross et jeux par équipes.



Contact : David Ferré (06/85/95/97/49 et davidferre.rcn@gmail.com)