

Infos stage n°3 rdv : Les Hameaux de Lozère à Fournels (48)

Quelques précisions supplémentaires sur l'hôtel, en vrac : il y a un garage à vélo, possibilité de recharger les véhicules électriques, la piscine intérieure est chauffée, l'autre pas 😊.
Si vous avez d'autres questions : n'hésitez pas à les poser (mail, sms, tel) ...

Programme du séjour :

Jour 1 Jeudi :

14h : Arrivée à l'hôtel rdv parking, visite des installations et remise des clés.

15h30 : Circuit n°31 8,3 km à la découverte du village D+289m

16h30 / 17h30 : 8 à 10 X 100m + Technique course sur le stade + Gainage avec Fred

18h30 : Apéritif de bienvenue offert par l'hôtel

19h30 : Repas

20h30/21h15 : « Stratégie nutritionnelle en course » présentation/débat animé par Conny

Jour 2 Vendredi :

7h30 / 9h15 : Petit-déjeuner

9h30 : Réveil musculaire

10h : Circuit n°33 14,3 km Cap sur l'église de Termes D+ 360m (parcours raccourci possible)

13h : Pique-nique avec tout le groupe sur les pelouses de l'hôtel.

14h : Après-midi détente : piscine et activités sur place. Possibilité de spa à 15/20 min

17h/18h : Renfo animé par Natacha M. + relaxation

19h30 : Repas

20h30/21h15 : « Zones d'entraînement et programmation » présentation/débat avec Guy

Jour 3 Samedi :

7h30 / 9h15 : Petit-déjeuner

9h30 : Réveil musculaire

10h : Sortie Longue Circuit n°34 sans tour du village = 25km D+ 1060m

On aménagera pour les plus jeunes et les débutants.

15h : Récup, piscine, possibilité visite et shopping 😊 à St Chély d'Apcher ou Le Malzieu.

18h / 19h30 : Gros apéro !

19h30 : Repas

20h30 : Soirée de folie ! 😊

Jour 4 Dimanche :

7h30 / 9h15 : Petit-déjeuner

9h30 : Circuit n°32 12,2km Tour du Mont d'Alhérac D+ 405m ou plus court au choix

11h 55 : **Toutes les chambres doivent être libérées.**

Adieux émouvants ! Retour dans les chaumières, repas chacun pour soi 😊