



## RUNNING DAYS by COACHING ZONE 22-mars-20

Thème de cette journée de stage de course à pied :

Préparation complète et précise pour les 20KM de Bruxelles

Date : Dimanche 22 mars 2020  
Lieu : Centre Sportif Sportcity, Av. Salomé 2 - Woluwe-St-Pierre  
Heure : 9h - 16h30  
Formateur / Coach : Christopher Christiaens

### Programme

9h	Accueil des coureurs
9h30 - 11h	Théorie 1 : Définition des Zones d'entraînement - Elaboration du programme de charge et volume - Planification
11h - 12h	Pratique 1 : TEST de terrain - TEST VMA pour connaître vos zones d'entraînements personnelles
12h - 13h	Pause midi
13h - 14h30	Théorie 2 : Technique de course - Analyse de la foulée parfaite médio-pied
14h30 - 15h30	Pratique 2 : Analyse de votre foulée en vidéo sur piste d'athlétisme
15h30 - 16h30	Théorie 3 : Nutrition sportive de l'endurance et derniers conseils pour les 20km de Bruxelles
16h30	Fin de cette journée de stage de course à pied

### A prévoir

Collations 1 et 2  
Pique-nique du midi (cafétéria accessible sur le Centre Sportif)  
Eau en suffisance  
Tenue de sport pour les 2 séances pratiques  
Chaussures de course à pied type route

### Prix

80€ pour la journée complète  
A verser sur le compte suivant :  
COACHING ZONE : BE30 0636 5732 7811

### Infos & inscriptions

Mail : [info@coachingzone.be](mailto:info@coachingzone.be)  
GSM : 0472/ 30.25.00