

Stage 1 de course pied Bruno Heubi, spécial 100km de Millau

Je vous propose un stage d'évaluation/planification afin que vous puissiez vous fixer un objectif réaliste en fonction de vos possibilités et établir le plan d'entraînement qui vous permettra d'aborder ce défi dans les meilleures conditions possibles.

Ce stage se déroulera, les 9 et 10 juillet 2016 au CREPS de Reims. C'est la date la plus optimale et la plus appropriée, en fonction du début de la préparation.

L'objectif de ce stage est :

- De vous évaluer
- De vous aider à établir une estimation de performance la plus adaptée possible à vos possibilités et aux exigences si particulières et si spécifiques du parcours Millavois
- D'établir le plan d'entraînement adapté à votre niveau et à votre objectif, du début de la préparation jusqu'au jour J afin que vous soyez le mieux préparé physiquement à affronter la Mecque du 100km

Durant ce stage, je vous livrerai tous les détails de la préparation très minutieuse qui m'a permise de remporter cette épreuve.

Nous allons parler stratégie de course, technique optimale et bien sûr, les détails précieux pour le jour J.

Pendant ces deux jours, nous aborderons :

- L'entraînement aux difficultés du parcours,
- Les 2 vitesses spécifiques,
- Les bonnes allures d'entraînement,
- Et toutes les thématiques liées à la préparation

Je serais présent tout au long du séjour en organisant personnellement chaque séquence prévue

Stage 2 de course pied Bruno Heubi, spécial 100km de Millau

Je vous propose un stage d'entraînement/préparation afin de vous préparer le mieux possible sur des terrains d'entraînement identiques à ceux du parcours Millavois. Ce stage se déroulera les 3 et 4 septembre 2016 au CREPS et dans la montagne de Reims. C'est la date la plus optimale et la plus appropriée. Elle correspond à la plus grosse charge d'entraînement de la préparation.

L'objectif de ce stage est :

- De vous entraîner sur des parcours proches de ceux de Millau, en effectuant des séances spécifiques (sortie longue dans les conditions de la course et séance de côtes/descentes),
- D'effectuer le plus gros bloc d'entraînement de votre préparation,
- De régler tous les derniers détails de la préparation,
- De répondre à toutes les questions que vous vous posez à trois semaines de l'échéance.

Durant de stage, je vous parlerai de ce qui fait la différence, le jour J, afin que vous soyez préparé à surmonter tous les écueils de cette épreuve que je connais si bien et

vous y amener jusqu'à la ligne d'arrivée en prenant du plaisir tout au long de ces 100km. Nous allons parler de tous les sujets que vous avez envie et besoin d'aborder à quelques semaines du jour J.

Pendant ces deux jours, nous verrons :

- L'entraînement des 3 dernières semaines,
- La gestion des ravitaillements,
- La logistique,
- Le suiveur,
- La préparation matérielle (tenue, chaussures ...),
- Et toutes les thématiques qui vous intéressent et vous préoccupent

Je serais présent tout au long du séjour en organisant personnellement chaque séquence prévue.



Sortie longue « Millau » lors du stage de préparation de l'édition 2015