

Contrastes
Running

Stage Marathon 2020

Samedi 21 au Dimanche 22 Mars 2020
Samedi 10 au Dimanche 11 Octobre 2020



Venez vous entraîner aux bords du Lac d'Annecy aux côtés du professionnel Anthony Gay

Contrastes
Running



Anthony Gay

A 3 semaines du marathon de Paris et du marathon de New York, venez peaufiner votre préparation marathon avec un dernier week-end spécifique et bénéficiez des derniers conseils pour gérer au mieux votre course.

Sur les rives du Lac d'Annecy, nous emprunterons le célèbre parcours du marathon International du Lac d'Annecy.

Ouvert à tous : des groupes de niveaux seront constitués afin de travailler VOTRE allure Marathon.

Nous étudierons également votre stratégie nutritionnelle pour mettre toutes les chances de votre côté.

Lors de ce stage marathon, vous logerez à l'hôtel Beauregard, idéalement situé au bord du Lac d'Annecy.

Venez courir entre lac et montagnes !!

Lieu : Annecy, sur le parcours du **Marathon International du Lac d'Annecy**.

Formule : Stage marathon en **formule tout compris** (Hébergement - Repas - Encadrement).

Extra : logement sur le parcours du **marathon international d'Annecy**.

UTRA-RUNNER
ENTRAINEUR
ACCOMPAGNATEUR
MOYENNE MONTAGNE



HOTEL BEAUREGARD

Adresse : 691 Route d'Albertville, 74320 Sévrier
<https://www.hotel-beauregard.com/>

Contrastes
Running



A quelques kilomètres du centre-ville d'Annecy, l'hôtel Beauregard vous offre un moment de détente et une vue unique sur le lac (à 50 mètres) et les montagnes.

Ses 44 chambres climatisées ont toutes été rénovées entre 2015 et 2019.

Elles bénéficient de tous les équipements attendus et pour la plupart d'une vue imprenable sur le lac d'Annecy et la Chaîne des Aravis, les autres donneront sur le massif du Semnoz.

Les chambres comprennent un Plateau - bouilloire, un minibar, une télévision par satellite à écran plat, une connexion Wi-Fi gratuite, un balcon donnant sur la montagne ainsi qu'une salle de bains privative avec douche.

Chaque matin, vous pourrez prendre le petit-déjeuner dans l'intimité de votre chambre. Vous pourrez aussi goûter les plats du restaurant à la carte ou commander une boisson dans l'espace Lounge Bar ou sur la terrasse.



PROGRAMME

Samedi 10 Octobre :

Accueil : 8h avec petit déjeuner

10h30 – 11h45 : Séance de vitesse VMA suivant votre niveau

Repas

Sortie longue en fonction de votre allure marathon

Repas et soirée échange.



Dimanche 11 Octobre :

7h30 : petit déjeuner

9h30 Séance allure spécifique suivant votre objectif

Repas

Renforcement musculaire – échanges

Fin : 16h

Prix par personne : 260 € (sur la base d'une chambre 2 personnes)

CE PRIX COMPREND :

- L'hébergement, en chambre 2 personnes, à l'hôtel Beauregard à Sevrier.
- La pension complète du samedi midi au dimanche midi.
- L'encadrement par des personnes diplômées.

CE PRIX NE COMPREND PAS :

- Le supplément pour logement en chambre individuelle.
- Les dépenses d'ordre personnelles et les boissons alcoolisées.
- Transport jusqu'à l'hôtel.