

PROGRAMME & EQUIPEMENTS

Le programme inclut des sessions d'entraînement, des ateliers et moments d'échanges sur les stratégies de course adoptées par Erik et ses tips en préparation mentale pour performer au plus haut niveau.

PROGRAMME

Vendredi 21/02

A partir de 16h00 : Accueil

17h30 : Footing de groupe et CORE

19h00 : Dîner

20h00 : Réunion d'info

Samedi 22/02

7h30 : Petit-déjeuner

9h00 : Mobilité

9h30 : Atelier Technique

12h00 : Déjeuner

14h00 : Conférence Prépa Mentale

16h00 : Séance Spécifique Montée

19h00 : Dîner

20h00 : Conférence Table Ronde

Dimanche 23/02

7h00 : Mobilité puis Petit-déjeuner

8h30 : Rando/Course

12h30 : Déjeuner

14h00 : Retour sur le stage

15h00 : Fin du stage

EQUIPEMENT

Tenue de sport adapté à la pratique du Trail

Tapis de Yoga

Gilet ou sac adapté à la pratique du Trail.