

## **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  
7H30 : 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 :

### **EQUIPEMENTS**

Tenue de sport adapté à la pratique du Trail  
Tapis de Yoga  
Gilet ou sac adapté à la pratique du Trail.