

PROGRAMME & EQUIPEMENTS

STAGE TRAIL AU FEMININ

Du 1er au 4 Mai 2025 – Chartreuse

PRE-REQUIS

Être capable de courir 10-15km avec dénivelé positif et négatif d'environ 500m. Pratiquer de façon pluri hebdomadaire un sport d'endurance.

CONTENU

Ce stage inclut des sorties en trail sur des parcours variés, des séances de renforcement musculaire et d'endurance, des ateliers yoga et ateliers axés sur la récupération, ainsi que des échanges sur les enjeux de la pratique féminine dans le trail.

Élodie et Amandine vous guideront pour bâtir une base solide de préparation et pour aborder vos objectifs de trail avec sérénité et confiance.

PROGRAMME A VENIR

EQUIPEMENT

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