

# PROGRAMME & EQUIPEMENTS

## Stage Trail : Techniques de descente et focus Ultra

### Montagne du Jura - Du 8 au 11 mai 2025

#### **PRE-REQUIS**

Être capable de courir 30-40 km avec dénivelé positif et négatif d'environ 1500m Pratiquer de façon pluri hebdomadaire un sport d'endurance. Et expérience de la pratique du trail long.

#### **CONTENU**

Le programme inclut des descentes techniques encadrées avec des ateliers spécifiques, des sessions de gestion de course pour apprendre à calibrer votre effort sur la durée, ainsi que des moments de partage et de retours personnalisés sur votre pratique.

Diego et Sébastien vous guideront pour affiner vos compétences et aborder vos prochaines courses avec des bases techniques solides et une stratégie optimale.

#### **PROGRAMME (A venir)**

#### **EQUIPEMENTS**

- Tenue de sport adapté à la pratique du Trail
- Tapis de Yoga
- Gilet ou sac adapté à la pratique du Trail.
- Nutrition sportive et de quoi s'hydrater durant les sessions d'entraînements