

STAGE TRAIL VENTOUX

Perfectionnement de l'entraînement Découverte du Mont-Ventoux

Vous souhaitez découvrir le massif du Mont-Ventoux et perfectionner votre entraînement en trail-running, ce stage est fait pour vous. Sous les conseils de nos préparateurs physiques, vous découvrirez les paysages magiques que propose le Géant de Provence.

Vous trouverez lors de nos séances spécifiques, nos sorties trail, nos circuit-training et nos tables rondes, tout les ingrédients pour progresser. Vous appréhendez différemment vos prochains trails. A vous de jouer!

Renseignements

- Date : 13 au 15 avril 2018
- Lieu : Venasque (84)
- Durée : 3 jours – 2 nuits
- Certificat médical obligatoire
- Possibilité stage sans hébergement

Contact et réservation

MB Training - Stage Trail
384 chemin de Serres à Caromb
84200 CARPENTRAS
Tel : 06 09 28 42 36
Email : contact@mbtraining.fr
Site : www.mbtraining.fr

Tarifs

Coût du stage : 295 € / personne.
Nombre de participants : 6 à 15 personnes max.

Le prix comprend : L'hébergement en pension complète au Centre Bed and Bike
Encadrement par un préparateur physique spécialiste du trail

Le prix ne comprend pas : L'assurance individuelle (annulation, assistance médicale)
Votre ration alimentaire durant les séances
Boissons et dépenses personnelles
Transport jusqu'au Centre Bed and Bike

Programme

• **Vendredi**

- 17h30 : Accueil des stagiaires et présentation du WE
- Sortie trail semi-nocturne découverte
- Soir : Dîner au Centre Bed and Bike
- Conférence (thème au choix - cf. Stage à la carte)

• **Samedi**

- Circuit "Prévention blessures"
- Test VMA et Analyse de la foulée (Vidéo)
- Travail technique montée/descente et pratique
- 12h30 : Déjeuner a Bed and Bike
- Sortie trail avec exercices "Renforcement en nature"
- Circuit cardio-training cardio « Spécifique trail »
- 19h30 - Dîner à Bike and Bike et échanges

Dimanche

- Echauffement : Gestion de l'avant course ?
- Sortie longue trail
- Gestion de l'effort en course abordée lors de la sortie
- Déjeuner à Bed and Bike
- Stretching et relaxation
- 16h : Fin de stage

Equipement conseillé

- Chaussures de trail running
- Veste polaire
- Camel-back ou porte bidon (2L)
- Veste coupe-vent
- Lampe frontale
- Bonnet, gants et casquette
- Collants et shorts de running
- Lunettes de soleil
- Sifflet et couverture de survie
- Bâtons de marche conseillés
- T-shirts techniques respirants
- Barres, gels et boissons
- Maillot de bain et sandales

Les avantages de votre séjour

- Encadrement par des PP spécialistes du trail et un athlète du Team Optitrainer-Uglove
- Transfert terrain théorie-pratique instantané
- Conseils pratiques personnalisés pour votre planification et votre entraînement
- La découverte d'un cadre exceptionnel: les Monts du Vaucluse et le Mont-Ventoux
- Un hébergement et une restauration de qualité
- Des remises commerciales chez nos partenaires