

STAGE TRAIL VENTOUX

Comment bien démarrer sa saison de trail ? Préparation physique spécifique

Profitez d'un cadre magique pour vous perfectionner, les Monts du Vaucluse et le massif du Ventoux vous offre des paysages uniques. Passez trois jours de stage pour optimiser votre pratique du trail et votre entraînement de début de saison.

Traileurs débutants ou confirmés, ce stage vous permettra d'approfondir vos connaissances de l'entraînement (planification, utilisation du cardio, gestion de vos séances) et de découvrir les bases techniques pour appréhender de façon optimale vos prochaines sorties. Dans une ambiance conviviale et un cadre exceptionnel, profitez de ce stage pour préparer votre prochain objectif.

Renseignements

- Date : 2 au 4 mars 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
- 18h : Sortie trail semi-nocturne découverte
- Soir : Dîner au Centre Bed and Bike
- Conférence (thème au choix - cf. Stage à la carte)

• **Samedi**

- 9h : Réveil musculaire (Circuit Training Spécifique)
- Test VMA
- Travail de technique de course et vidéo
- 12h30 : Déjeuner au Centre Bed and Bike
- Travail technique Montée / Descente
- Sortie trail avec transfert technique M/D
- Atelier « Renforcement musculaire »
- 19h30 : Dîner au Centre Bed and Bike et échanges

• **Dimanche**

- 8h30: Echauffement et gestion de l'avant course
- Circuit prévention des blessures
- Sortie trail 15 à 25 km (en fonction du niveau)
- 12h30 - Déjeuner au Centre Bed and Bike
- Stretching et relaxation
- 16h : Fin du stage le dimanche vers 16h

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

Les avantages de votre séjour

- Encadrement par des préparateurs physiques spécialistes du trail et un athlète du Team Optitrainer-Uglo
- 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 grâce à nos partenaires