

STAGE TRAIL VENTOUX – ZATOPEK MAGAZINE

Un WE au Mont-Ventoux pour votre dernier objectif

En ce début d'automne, profitez de la douceur de la Provence et des pentes ensoleillées du Géant de Provence. Le Mont-Ventoux sera un terrain de jeu idéal pour préparer votre dernier objectif trail de la saison.

A travers ce stage, combinant, sorties trail, séances spécifiques, circuits training sans oublier les conseils techniques de nos préparateurs physiques, vous trouverez les clefs pour optimiser votre préparation. Un stage où convivialité et partage seront au rendez-vous. Il ne manque que vous.

Renseignements

- Date : 5 au 7 octobre 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**

- 9h : Réveil musculaire
- Test VMA et analyse de la foulée (vidéo)
- Travail et amélioration de la technique de course
- 12h30 : Déjeuner au Centre Bed and Bike
- Sortie technique trail « Spécifique montée »
- Circuit training spécifique « Renfo musculaire »
- 19h30 : Dîner au Centre Bed and Bike et échanges

• **Dimanche**

- 8h30: Echauffement et gestion de l'avant course
- Sotie longue trail (distance en fonction du niveau)
- Intérêt du cardio dans sa gestion de course
- 12h30 - Déjeuner au Centre Bed and Bike
- Stretching et relaxation
- 16h : Fin du 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

Les avantages de votre séjour

- Encadrement par des PP spécialistes du trail et un athlète du Team Optitrainer-Ugflow
- Transfert terrain théorie-pratique instantané
- Conseils pratiques personnalisés pour votre planification et votre entrainement
- 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