

STAGE TRAIL VENTOUX

Créez votre stage rien que pour vous et vos amis

Vous souhaitez découvrir un lieu mythique: le Mont-Ventoux! Vous souhaitez trouver des réponses personnalisées pour progresser lors de vos prochains trails! Nous vous proposons de créer un stage rien que pour vous et vos amis. Nous construisons ensemble votre séjour afin de répondre à vos attentes et préparer votre objectif.

Renseignements

- Date : au choix
- Lieu : Venasque (84) ou autre
- Durée : à déterminer
- 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 : nous consulter sur devis
Nombre de participants : à déterminer

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

Équipement 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

Choisissez vos thèmes d'entraînement

- Travail technique montée / descente
- Renforcement musculaire spécifique
- Circuit training "Prévention blessure"
- Analyse de la foulée, vidéo et technique de course
- Intérêt de utilisation du cardio-fréquencemètre
- Atelier spécifique échauffement

Choisissez vos sujets de conférences

- Hydratation et déshydratation
- Intérêt du stretching et de l'échauffement
- Physiologie de l'effort
- Nutrition sportive
- Prévention des blessures
- Gestion de course et utilisation du cardio-fréquencemètre
- Entraînement et planification d'une saison
- Réathlétisation et entraînement croisé

Les avantages de votre séjour

- Encadrement par des PP spécialistes du trail et un athlète du Team Optitrainer-Uglow
- 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
- Intervention de sportifs de haut-niveau
- Des remises commerciales chez nos partenaires