



STAGES 2018

Team Provence Endurance

Trail/Running et préparation physique générale

28 Juillet : Digne les Bains (04) : 60 €

⇒ Technique en Descente

⇒ Montée type KV

12 Places

13/14 Octobre : Die (26) avec Jerome Lassale : 150 €

⇒ Vitesse et dénivelé : Comment les allier ?

10 places

27 octobre : Entressen (13) : 90 €

Journée Bien être : Running et récupération

⇒ Séance d'entraînement sur route,

⇒ Test de la Cryothérapie au **Centre Palmer**

⇒ conseils sur la planification

10 places

Ne pas jeter sur la voie publique

Team Provence Endurance

Courir, rouler, atteindre des sommets

Renseignements et Inscriptions :

Provence.endurance@free.fr

06.50.27.83.02

Teamprovenceendurance.fr