



## 2 RENDEZ-VOUS POUR PROGRESSER EN TRAIL AVEC UN ENTRAINEUR DIPLOME D'ETAT

### LES FONDAMENTAUX

- > COMMENT BIEN GERER SES SEANCES ?
- > LES BASES TECHNIQUES SUR PROFILS ET TERRAINS VARIES (ATELIERS ET ECHANGES)

VOGUE, DIMANCHE 30 JANVIER

### COURSE PREPARATOIRE

- > ECHAUFFEMENT EN GROUPE
- > MISE EN SITUATION DE COURSE SUR UN PARCOURS COMPLET (12 KM / 400 D+)

SAINT PONS, SAMEDI 19 MARS

Tarifs : 15€ par séance - Renseignements / Inscription à [bougetontrail@gmail.com](mailto:bougetontrail@gmail.com) ou au 06 37 17 62 90 - François Laupin (DE AMM)