

RAIDERS2000

SAISON 2019-2020

Trail'n Brunch 15 Mars 2020

Séances Spécifiques Trail - Renforcement Musculaire - Convivialité



Objectifs de cette matinée sportive:

- Tester différentes techniques de montée en atelier
- Gérer son effort en côte
- Travailler la lecture du terrain pour améliorer l'économie de course
- Travail du pied
- Travail de proprioception

LIEUX RETENUS?

Bassin Vital
Plage Cap Homard

QUELLES ACTIVITÉS?

Séance Trail avec
ateliers techniques -
Prépa Physique sur site
ou sur plage

QUOI D'AUTRE?

Les participants
se retrouvent en
fin de matinée
pour pique-
niquer dans la
bonne humeur

QUELS HORAIRES?

7h à 12h



TARIF?

**Pour les adhérents
R2000, C'est Gratuit!**

**Pour les extérieurs,
20€ la matinée
seulement.**

RENSEIGNEMENTS et INSCRIPTION

06-92-09-45-47

