 

**Programme de la formation**

9h00-9h30 : Accueil et présentation

9h30- 11h00 : spécificités du trail vs route : PMA, couple force/endurance de

force/descente

11h00-11h15 : préparation de la séance

11h15-12h30 : Séance de PMA, utilisation des vélos

12h30-13h30 : Pause

13h30-15h00 : planification et articulation des séances. Macrocycles/

microcycles/blocs.

15h00-15h15 : préparation de la séance

15h15-16h30 : Séance force/endurance de force.

16h30-17h : debriefing de la formation

Dès l’inscription validée, vous recevrez par mail le contenu des cours abordés en présentiel.