

Stage de trail perfectionnement



Descriptif

Ce stage est destiné à acquérir et perfectionner ses techniques de montée/descente mais également d'aborder la préparation physique spécifique au trail. Trois jours d'entraînement afin d'optimiser leurs techniques de progression et la gestion de leurs efforts en altitude.

Les points forts

- Guide Pyrénées Trekking pour l'encadrement.
- Conseils techniques individualisé pour progresser.
- Evolution en petit groupe
- Sur les sentiers du Grand Raid des Pyrénées



Trail



Stage vers l'autonomie (+16 ans)



3 jours / 2 nuits



Confort standard



Fixe en vallée
d'Aure



Intensité sportive



3 à 6 personnes



Impact faible



Immersion
1ère approche



Nous consulter



contact@agence-outdoor.fr



05 62 98 07 64



<https://www.agence-outdoor.fr/>