

# PRÉPARE TON TRAIL

20 à 30km <1000 D+

12 semaines

Précommande dès maintenant !  
Plan d'entraînement disponible à partir de début 2020

## PACK CHALLENGE

## PACK BOOSTER

Un bilan unique pour tout connaître sur ton potentiel, tes capacités et tes zones d'entraînement



Un plan d'entraînement individualisé pour atteindre ton objectif sur ton trail



12 séances d'entraînement au sein de SSE avec nos outils ultra-performants pour encore plus de résultats et de motivation



156 €



396 €

Facilité de paiement possible



1H45

### QUE COMPREND TON BILAN ?

> Mesures anthropométriques et composition corporelle

> Test de souplesse et d'équilibre

> **Audit physio**  
(test VMA sur tapis avec VO2max, FC max, seuils, rendement énergétique, zones d'entraînement...)

> **Rapport avec tous tes résultats et tes zones d'entraînement**

> **Explications de tes résultats et conseils pour préparer au mieux ton futur objectif**

TU TE BLESSES RÉGULIÈREMENT ?

Opte pour l'option « Analyse biomécanique de la foulée »

60 €

45min supplémentaires à prévoir lors de ton testing