

# Personal Training : Compétiteurs Running

## Préparation Physique

- Bilan de Santé & Condition Physique
- Séances de Fitness à paillettes
- Monitoring
- Bilan final

## Plan d'Entraînement

- Programme hebdomadaire
- Suivi
- Conseils de Préparation
- Tactique de course

## Technique

- Formation Running : Ecole de Course
- Formation Trail Running
  - Camp d'Entraînement
  - Technique en Descente
- Accompagnement pour une reconnaissance d'une course

## Préparation Mentale

- Te mettre dans un état de Haute Performance : confiance en soi, motivation, joie de vivre,...
- Améliorer tes capacités cognitives : vitesse de réflexion et d'action
- Reprogrammer tes attitudes négatives : stress d'avant course, pression, peur du vide, etc.