

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT PERSONNALISÉ MENSUEL + WEEK-END WORKSHOPS

Donne-toi les moyens d'atteindre tes objectifs entouré par des professionnels diplômés, expérimentés et spécialisés en sports d'endurance

Que tu fasses Sierre-Zinal pour la première fois ou que tu souhaites améliorer ton chrono, on est là pour t'accompagner dans ton défi.

valais.endurance





**SUIS UN PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT PERSONNALISÉ MENSUEL, ADAPTÉ À TES BESOINS ET TES OBJECTIFS
+ PARTICIPE À UN WORKSHOPS COMPLET SUR UN WEEK-END DE JUIN**

Nombre de mois d'entraînement personnalisé: **4**

COÛT DU PACKAGE

CHF 1'085.- *pour 4 mois (tout compris)

*nous sommes certifiés Qualitop; une partie du prix des programmes peut donc être remboursé par votre assurance complémentaire si vous êtes assurés.

Le package comprend les prestations suivantes:



un bilan initial avec test et calcul de la VMA, FC max. + adaptation du temps de course



un programme spécifique adapté à tes objectifs et évolutif au fil des mois



des exercices de renforcement pour prévenir les blessures



Feed-back et suivi hebdomadaires des entrainements



workshops sur un week-end (nuit et repas inclus)



un dossard pour la course Sierre-Zinal

WORKSHOPS

Lieu: Tignousa /St-Luc

Date: 7 et 8 juin 2025

PROGRAMME JOUR 1

- **10h00** café/croissant et mot de bienvenue
- **10h30- 11h45** nutrition du sportif et adaptation au profil Sierre-Zinal
=> dégustation de produits
- **12h00-13h30** repas
- **13h45-15h00** renforcement musculaire petit matériel, mobilité et stretching adapté au Trail
- **15h00-15h15** pause
- **15h15-16h45** footing
- **17h15 -18h30** gestion du stress, méthodes de relaxation et sommeil
- **18h30** apéro
- **19h00** souper
- nuitée à Tignousa (logement de groupe)



PROGRAMME JOUR 2

- **3h15** petit déjeuner léger
- **dès 3h45** sortie course (levé du soleil au Bella Tola)
- **Dès 6h00** descente vers Tignousa
- **Dès 7h00** buffet petit déjeuner
- **8h30-9h30** la course Sierre-Zinal (tactique de course, infos pratiques...) / Questions-réponses
- **10h00** fin et clôture

* le prix n'inclut pas les boissons et les assurances individuelles

PERSONAL TRAINER SPECIALISÉ EN ENDURANCE, MAIS PAS QUE...

À NOTRE PROPOS



Isabelle
Beney



Personal trainer spécialité endurance,
plus de 10 ans d'expérience sur le
terrain (route jusqu'au marathon
et trail jusqu'à 100km)

 [your2max_coaching](#)



Anne-Sophie
Theytaz



Personal trainer spécialité endurance avec
expérience sur le terrain,
Professeure de danse et
d'entraînements HIIT,
Accompagnateur en montagne diplômée,
Diplômée en coaching sommeil, relaxation
et gestion du stress

 [otop_coaching](#)
 www.otop-coaching.ch



Robin
Fournier



Personal trainer spécialité endurance,
Athlète semi-professionnel
Pratiquant le trail depuis 2017 (format
court jusqu'à l'ultra endurance)
Meilleur temps sur Sierre-Zinal : 2h56

 [stayinmtn](#)
 www.stayinmtn.com



EMAIL

valais.endurance@gmail.com

infos et réservations

**ON SE REJOUIT DE PARTAGER CE
NOUVEAU DEFI AVEC TOI.**

**NE LIMITE PAS TES DÉFIS, MAIS DEFIE
TES LIMITES!**



CONTACTEZ-NOUS

ISABELLE, ROBIN ET ANNE-SOPHIE