

PROGRAMME INDIVIDUEL SUR 3 JOURS

UNE SEULE PERSONNE

Le programme peut être modifié en fonction des conditions climatiques et l'état de santé de l'entraîné.

VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h Arrivée 9h30 Débrief, temps de partage 10h30 VTT 13h Déjeuner avec Yohan 15h30 Musculation 18h Course à pied Temps Libre Diner	7h Trail ou Randonnée 9h30 Petit-Déjeuner 11h Natation 13h Déjeuner avec Yohan 15h30 Musculation 17h30 Trail Temps Libre Diner	7h Trail ou Randonnée 9h30 Petit-Déjeuner 10h30 VTT 13h Déjeuner avec Yohan 15h30 Natation Musculation 18h Départ
OPTIONS - Rollshaper - Pressothérapie - Massage		