

## **VAR DEFI MONT BLANC**

Présentation :

Poussé par l'important contingent d'une centaine de prétendants à la grande aventure, le magasin ENDURANCE SHOP TOULON vous propose d'adhérer au Team : « **VAR DEFI MONT BLANC** »

CCC, TDS et UTMB, le Team « **VAR DEFI MONT BLANC** » (V.D.M.B) permettra de regrouper les coureurs du département pour cet objectif, il insufflera également une dynamique de groupe pour la préparation de la course et augmentera sans aucun doute les chances de chacun.

L'objectif de ce Team est de partager cette aventure dès le mois de février à travers des soirées à thèmes, ( programmation, entraînement, alimentation, soins, matériel...) de planifier un calendrier ensemble sur des entraînements et des regroupements spécifiques communs.

Fort de son expérience, Samuel BONAUDO vous accompagnera dans votre programmation et essaiera de répondre à toutes vos attentes par email ou directement au magasin Endurance Shop Toulon.

Mettez toutes les chances de notre côté !

Adhérez au Team: **VAR DEFI MONT BLANC**

# TEAM « VAR DEFI MONT BLANC »

## PROGRAMME

### ENTRAINEMENTS :

MARS/AVRIL

Minimum 1 sortie trail par mois

MAI/AOUT

Minimum une sortie trail par semaine

Avec quelques séances spécifiques de nuit

### SOIREES A THEME :

MARS

Planification et programmation de l'entraînement

Présentation Samuel BONAUDO le 18 Mars

AVRIL :

Présentation du matériel spécifique

Présentation Samuel BONAUDO

JUIN :

Alimentation avant, pendant et après la course

Présentation Mr DE ST OUEN (spécialiste de la nutrition sportive)

Samuel BONAUDO

JUILLET :

Analyse du parcours, gestion de la course

Samuel BONAUDO

Reconnaissance du parcours UTMB du 11 au 14 juillet

Présentation à la presse régionale le 17/08

Breifffing d'avant course à Chamonix Mercredi 25/08

# **VAR DEFI MONT BLANC**

## **Conditions d'adhésion :**

Participation de 80€/Personne

Inscriptions à partir du 06 février 2010

## **Avantages :**

Invitation aux 4 soirées à thème « **VAR DEFI MONT BLANC** »

Invitation aux entraînements « **VAR DEFI MONT BLANC** »

Conseils personnalisés pour la préparation

Remise de 10% au magasin ENDURANCE SHOP TOULON

Accès au Pack «**Soins VDMB**».

Deux séances d'Ostéopathie facturées avant la course et une offerte après la course.

Dotation du tee shirt technique logoté « **TEAM VAR DEFI MONT BLANC** »

Possibilité de s'inscrire en priorité au stage Running camp qui se déroulera sur 4 jours, sur le parcours de l'UTMB avec Thomas LORBLANCHET et Samuel BONAUDO. Voir conditions d'inscription.

Briefing d'avant course sur place à CHAMONIX

Soirée bilan et échange des expériences après la course