



CAMP DE COURSE À PIED FLORIDE 2024

Sortez de l'hiver et
préparez votre saison de
course à pied

31 JANVIER AU
7 FÉVRIER 2024
1 939\$*



ROUTE

Pour hausser son niveau de forme, venez vivre le Camp d'entraînement en Floride.

Ce voyage vous propose une semaine d'entraînement en course à pied, ayant pour but de vous faire travailler spécifiquement et optimiser votre plein potentiel.

COURIR POUR...

Vivre des entraînements de course encadrés où vous pourrez progresser et optimiser votre forme.

Afin de profiter au maximum de votre semaine, une planification d'entraînement sera offerte, selon votre niveau. En plus de viser un bon volume d'entraînement, nous travaillerons spécifiquement vos aptitudes de coureur.

Voilà une possibilité unique de courir dans un environnement avec une météo plus clémente (en cette période de l'année) et d'avoir un accompagnement personnalisé.

... SE DÉCOUVRIR

à travers une semaine où la course à pied est au premier plan.

Ainsi, vous disposerez davantage de temps pour récupérer d'entraînements exigeants que si vous aviez également à vaquer à vos occupations habituelles. Bref, la qualité de votre entraînement va grandement s'améliorer et les bienfaits en seront que plus bénéfiques.

Vous aurez donc la possibilité de vous découvrir davantage comme coureur. Cela vous permettra de mieux cibler vos objectifs et de déterminer la préparation adéquate nécessaire pour y arriver.

Forfait/inclusions

- Vols directs Montréal-Tampa-Montréal avec bagages enregistrés
- Transport aller-retour entre l'aéroport de Floride
- Hébergement avec cuisinette en occupation double
 - Déjeuners
- Planification d'entraînement
 - Entraînements supervisés
 - Ateliers

Exclusions

- Repas
- Essence et frais pour déplacements locaux

**En collaboration avec
Club Aventure voyages
Sherbrooke**

*PERMIS DU QUÉBEC

**Un camp où l'entraînement sera au coeur
des journées et où vous aurez la possibilité
de vous connaître davantage comme coureur**



UNE SEMAINE EN FLORIDE...

Le climat de la Floride permettra de vivre des entraînements de qualité et d'hausser le niveau de forme de chacun. Un volume minimal est nécessaire pour participer au camp.

Cette semaine permettra de s'arrêter pour mettre l'entraînement au premier plan, mais aussi pour apprendre à se définir comme coureur. Des ateliers constructifs vous aideront à mieux cibler vos choix de course, vos aptitudes à développer pour performer sans se blesser et à mieux aborder les entraînements ainsi que les compétitions.

Informations

**MARY-LOU
BUTTERFIELD**
ENTRAÎNEUSE PRIVÉE

819 565-2133

mary-lou@courirpoursedecouvrir.ca

www.courirpoursedecouvrir.ca

