

100 km de Bienne le vendredi 9 juin 2017

Préparation accompagnée pour devenir une ou un « 100 Bornard »

Chef coach: David Girardet (Trilogie Sport Belfaux)
Sous-chef coach: Patrick Genoud (Trilogie Sport Bulle)

Prix: **CHF 100.-** (*hors inscription à la course*)

Prestations:

- plan d'entraînement à choix (*9, 11 ou 13 heures*)
- 3 repérages du parcours entre avril et mai
- 1 entraînement hebdomadaire groupé à Belfaux
- 1 entraînement hebdomadaire groupé à Bulle
- groupe WhatsApp fermé pour les participants
- partage, conseils, rencontre avec des champions de la discipline

Equipement: un équipement « 100km » pour un prix spécial

Séance information: 17 décembre 2016 à 16h30 à Belfaux suivi d'un entraînement



Inscription:

Nom et Prénom: _____

Adresse e-mail: _____

No tél. portable: _____

Date de naissance: _____

Temps de réf.: _____

Expérience: _____

