



# Entraînement Spécifique Trail

## Sortez des sentiers battus

**La salle de sport se réinvente, la nature devient ton terrain de performance**

o En 6 mois, tu prépares ton corps et ta technique pour le trail : matériel, gestion de l'effort, renforcement musculaire spécifique et sorties terrain en se préparant à l'effort de manière évolutive et en toute sécurité.

o Benjamin t'accompagne pas à pas, de la préparation physique en salle, aux séances techniques en extérieur, pour transformer chaque entraînement en étape concrète vers ton objectif.

o Point d'orgue du pack : la participation à un trail officiel avec l'assistance de Benjamin, pour vivre l'expérience jusqu'au bout, dans des conditions privilégiées.



**Benjamin Pailley**



[www.benstraining.com](http://www.benstraining.com)



Contactez moi au  
+352 691 585 986



@BensPersonalTrainingLuxembourg