

Lyon Urban Trail by ASICS

le 27 mars 2010

Après le succès de la première opération en Bretagne sur le Trail GLAZIG, la deuxième session du programme TEBA va se dérouler le 27 Mars prochain, la veille du LYON URBAN TRAIL où 3000 coureurs sont attendus.

Le TRAIL EXPERIENCE by ASICS va s'installer pour une deuxième saison sur 7 des 9 trails labellisés ASICS en 2010, qui comptent parmi les plus beaux du circuit Français. Il va permettre sur chaque étape à 90 coureurs privilégiés d'aller plus loin dans leur passion et de partager l'expérience technique d'ASICS et des marques leaders du Trail Running.

LE PROGRAMME TEBA

Première étape :

Rendez vous sur <http://www.asics.fr/outdoor> pour vous inscrire et réserver votre session COACHING VIP.

Deuxième étape :

Vous serez attendus la veille de la course, sur le village du TRAIL EXPERIENCE BY ASICS. Nous vous proposons une petite séance de running par groupe de 10, en compagnie des coureurs du pro team ASICS TRAIL. Au programme de ces 25 mn à allure douce, quelques éducatifs, des échanges et un enregistrement de votre fréquence cardiaque avec les montres SUUNTO, qui nous permettra de cerner votre Vitesse Maximale Aérobie. Suivra une évaluation de vos qualités de force, vitesse et coordination avec la technologie MYOTEST.

Troisième étape :

Exploitant votre enregistrement cardiaque SUUNTO et votre myo-chek MYOTEST, nous vous proposerons un entretien avec un des coaches du team ASICS TRAIL, qui d'après le profil que vous aurez renseigné sur asics.fr, vous apportera des solutions personnalisées dans votre entraînement et une programmation sur 8 à 12 semaines.

Bonus :

Nous aurons le plaisir de vous remettre un « tee-shirt collector », en vous souhaitant pleine réussite pour l'épreuve du lendemain.



Rendez vous, Samedi 27 Mars, place des Terreaux, dans le centre historique de Lyon, sur le village du LUT

DATE	COURSE	LIEU	SITE WEB	TYPE	COACHING
27 et 28 mars	Lyon Urban Trail	Lyon	www.lyonurban-trail.com	Un parcours 100% urbain, pour un voyage au cœur de la capitale historique des Gaules, 42 km et 1500 m de D+	
10 et 11 avril	Trail de Sainte Victoire	Rousset	www.trail.aill-rousset.com	Un parcours ultra technique sur la montagne chère à Cézanne, la Sainte Victoire, 50 km et 2700 m de D+	
17 et 18 avril	Trail de Gravona	Corse	www.csmezzevia.com	La montagne corse, sauvage, ultra technique, rare et lumineuse pour un trail intense de 20 km et 1500 m de D+	
9 et 10 mai	Trail des Forts Besançon	Besançon	www.trailbesancon.free.fr	Sur les collines fortifiées qui dominent la ville pour 45 km et 2020 de D+	
13, 14 et 15 mai	Euskal Trails	Pyrénées	www.euskalraid.com	2 jours de course pour 2 étapes de 65 km et 8000 m de D+ au cœur de la montagne Basque	Pas de TEBA en 2010
23 et 24 juillet	6000 D	La Plagne	www.la6000d.com	Plus qu'une course, un monument, une montée mythique, des passages sur les glaciers à 3000 m d'altitude et une descente gigantesque, pour 60 km et 3977 m de D+	
28 et 29 août	Crêtes Vosgiennes	Alsace	www.cretes-vosgiennes.com	Un parcours de crêtes, rapide, panoramique et technique sur 35 km et 1000 de D+	
29 et 30 août	Grand Raid Pyrénées	Pyrénées	www.grandraidpyrenees.com	Tracé au cœur du Parc National des Pyrénées, autour du Pic du Midi de Bigorre, un « voyage » de 160 km et 10 000 m de D	Pas de TEBA en 2010

Contact : www.asics.fr et Cathy 06 70 46 09 61

myotest

SUUNTO

PETZL

{ zmirov }
COMMUNICATION

ZMIROV COMMUNICATION | www.zmirov.com | Élodie Bernascon Bonnin | T.01 55 34 37 65
64, rue Jean-Jacques Rousseau 75001 Paris | elodie.bernascon@zmirov.com