SWIMRUN

Camp

Argelès sur mer

PENSION COMPLÈTE

4 jours 3nuits

ARGELÈS SUR MER

490€

LES DATES

15 AU 18/04/27

27 AU 30/05/27



DÉCOUVREZ NOS STAGES

De la technique, du spécifique, 2 coachs dédiés à 100% pour vous faire progresser, partager dans une ambiance conviviale.

PLUS DE RENSEIGNEMENTS

VO_2MIKE_COACHING

YOANN.PERIGNON

Inscriptions : michael_morata@hotmail.fr

VO2TRAININGCONCEPT

www. vo2mike.fr

SWIMRUN

Camp

Argelès sur mer

PRÉSENTATION DES COACHS

Yoann

Entraîneur diplômé en natation, maîtrise staps.
Coach à distance en swimrun et triathlon.
Athlète élite en swimrun avec de nombreuses performances :

- vice champion de France en 2023
-7eme aux championnats du monde Ottilo en 2024
- vainqueur de 2 manches ottilo Word séries

Mon objectif :
Transmettre mon expérience de haut niveau et donner des conseils techniques et tactiques dans une ambiance conviviale.

YOANN.PERIGNON



SWIMRUN

Camp

Argelès sur mer

Michael

PRÉSENTATION DES COACHS

Entraîneur diplômé en triathlon, natation et course à pied.
23 ans d'expérience en tant que préparateur physique et mental au sein des forces armées.
Pratiquant de triathlon, trail et swimrun.
Mon objectif : partager ma passion avec mes athlètes à travers du coaching et de la convivialité.

VO_2MIKE_COACHING



SWIMRUN Camp

Argelès sur mer

CE QUI VOUS ATTEND !

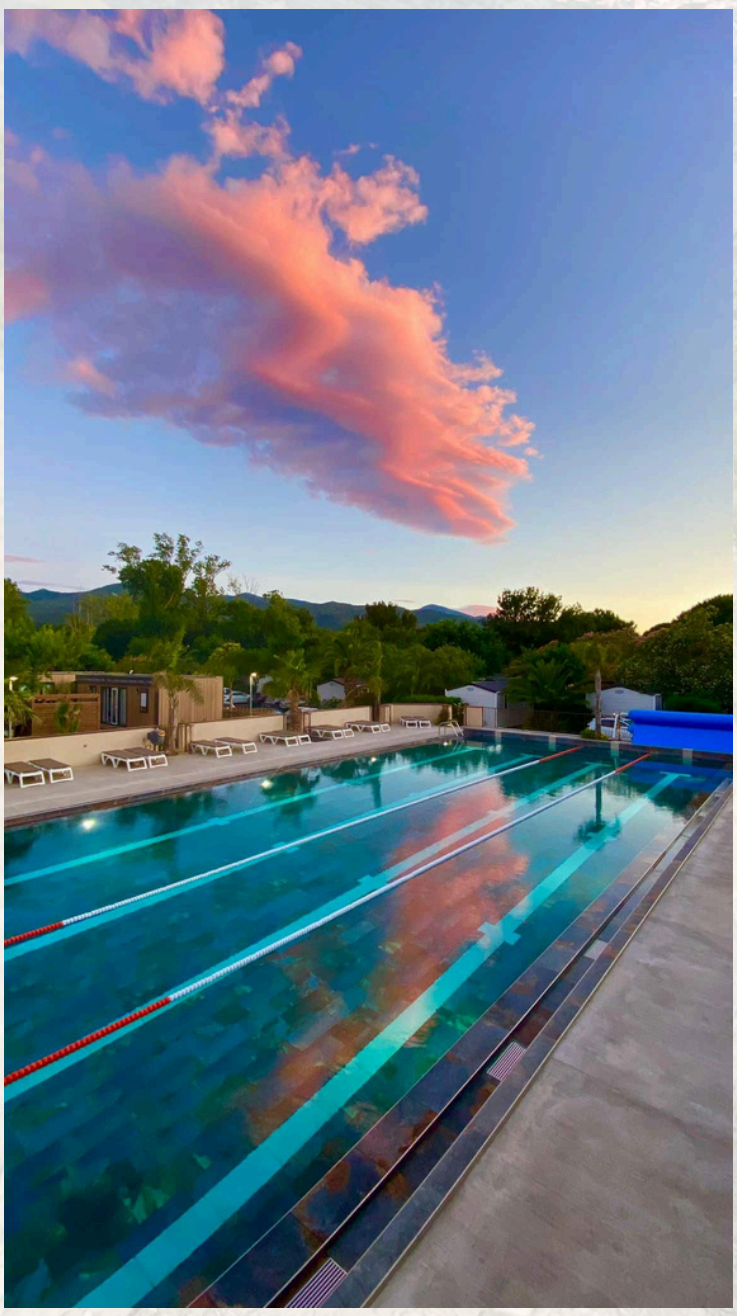
4 jours et 3 nuits en pension complète au camping le Dauphin 4* à Argelès sur mer.

Natation en piscine 25m chauffée, analyse vidéo, travail technique, nage en eau libre.

Mais aussi trail running, apprentissage montées et descentes.

Et bien sûr du SWIMRUN !

2 coachs d'expérience spécialement dédiés à vous faire vivre l'aventure à 100%



SWIMRUN Camp

Argelès sur mer

PLUS EN DÉTAILS...

- analyse vidéo en natation
- travail technique
- spécifique swimrun
- trail running
- conférence sur l'entraînement
- ebook diététique offert
- ebook ultra endurance offert
-10% de réduction sur le suivi personnalisé
- 20% de réduction chez Mulebar
- un programme d'entraînement offert sur 8 semaines
- convivialité
- partage
- dépassement de soi





SWIMRUN

Camp

Argelès sur mer

PROGRAMME PRÉVISIONNEL

- JOUR 1 :

Arrivée 15h, briefing et installation
17h natation et prise de vidéo
19h repas

- JOUR 2 :

9h natation
11h débrie
fing vidéo
12h déjeuner
15h spécifique swimrun (2h)
17h briefing jour 3
19h repas

- JOUR 3 :

08h30 swimrun 3h30
13h déjeuner
15h échanges autour de l'entraînement
17h natation + stretching + relaxation
19h repas

- JOUR 4 :

08h30 natation
12h00 repas de clôture au restaurant CAN MAJO
13h30 départ







SWIMRUN

Camp

Argelès sur mer

INCLUS / NON INCLUS

INCLUS

- Hébergement cottage du parc 3 couchages
- pension complète
- le coaching (2 coachs diplômés)
- créneaux piscines chauffées
- souvenirs du stage

NON INCLUS

- Les trajets aller et retour
- le repas du dimanche midi
- les boissons et autres dépenses (hors pension complète)
- matériel spécifique à la discipline



