

TRAIL
30
PLANS
d'entraînement



LA MÉTHODE PROPAGE

Les secrets du coach
le plus titré du **TRAIL** !

PHILIPPE PROPAGE - ARNAUD SERRE



Quand la moustache la plus titrée du trail livre des secrets de coaching !

Dans cet ouvrage, Philippe Propage (ex-entraîneur national de l'équipe de France de trail et coach de nombreux coureurs élites) nous expose ce qui fait la spécificité de « La méthode Propage ». Elle se veut d'abord une approche adaptative de l'entraînement, facilement assimilable et surtout accessible à tous !

**« C'est l'entraînement qui doit coller
à nos modes de vie, pas l'inverse ! »**

Pendant de nombreuses années, en tant que coach, il a pu éprouver et affiner ses techniques d'entraînement auprès d'un grand nombre de coureurs de haut niveau. Un travail largement récompensé par de multiples titres nationaux, européens ou mondiaux.

Il nous dévoile dans cet ouvrage :

- **les grands principes** de sa méthode illustrée par des témoignages de coureurs ;
- **30 plans d'entraînement** synthétiques pour préparer tout type d'épreuves de trail ;
- **60 questions/réponses** pour conseiller et répondre aux interrogations courantes liées à la progression du coureur.



ISBN : 978-2-9583530-2-5



9 782958 353025 >

Prix : 25 €