

Atelier – Les Bosses du Quai Metayer – Station de Trail

Ce parcours fait partie de la Station de Trail Niort - Marais Poitevin.

Un parcours en lien avec les parcours au départ de la base d'accueil de Port Boinot. Possibilité d'utiliser les boucles de Niort pour vous échauffer avant de faire vos exercices d'endurance, de seuil, de fractionné sur ces ateliers.

Cet atelier est modulable selon vos objectifs. Enchaînements de 3 côtes courtes, vous pourrez utiliser cet atelier soit dans son ensemble pour la force et l'endurance ou alors, choisir une bosse et travailler l'explosivité et l'intensité !

À vous de jouer !

-> Parcours balisé Station de Trail

Infos pratiques

Départ	NIORT
Durée	01h00
Distance	3,3 km
Dénivelé	55 D- / 56 D+
Balisage	Panneau carré blanc et noir avec intitulé Station de Trail