

## « PROGRAMME 82 »

### ENTRAINEZ-VOUS POUR LA COURSE DE VOS REVES

- Vivez votre rêve en courant le **Contrastes Running Kilimandjaro Trail**.

Préparez votre corps à s'adapter à l'altitude pour que vous puissiez dompter une des plus dures montagnes du monde avec le « **PROGRAMME 82** »

- **Mesurez facilement vos progrès d'adaptation à l'altitude**

Le Kilimandjaro culmine à 5895m. A partir de 2000m, vos réserves d'oxygène sont réduites à un point où les personnes non préparées ne peuvent pas maintenir un niveau de concentration, de vitesse et même de santé satisfaisant.

Avec le « **Programme 82** » vous allez adapter votre corps à un niveau très bas d'oxygène dans le sang : en dessous de 82%, le même taux que vous pourrez trouver à une altitude de 4500m sur le Kilimandjaro.

- **Essayez le « Programme 82 »**

Vous allez vous entraîner pour le **Contrastes Running Kilimandjaro Trail** depuis votre maison, votre travail, votre hôtel ou votre club de gym.

Le « **Programme 82** », va vous aider à adapter votre corps à la course en altitude avec un travail d'hypoxie (*diminution de la quantité d'oxygène distribuée aux tissus par le sang*) et de simulation à l'altitude jusqu'à ce que vos différents marqueurs soient au vert.

Développé par le coach Nick Marshall (*qui entraîne depuis plus de 10 ans des centaines d'athlètes*) et aidé par des analystes de la respiration sportive, le « **Programme 82** » permet aux coureurs de tester et de mesurer avant la course leur performance en altitude.

# Contrastes Running Kilimandjaro Trail

## PACK « PROGRAMME 82 »

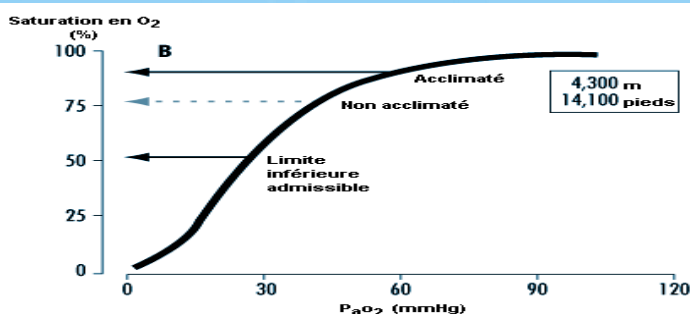
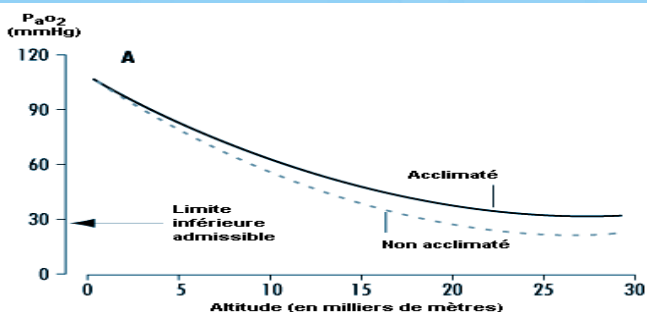
programme effectué par le coach créateur  
de ce protocole : Nick Marshall

### Programme compris dans votre forfait :

- 2 X 1 Heure d'entretien virtuel (skype) et individuel de simulation d'entraînement en altitude
- 1 Manuel illustré d'exercices de simulation d'entraînement en altitude
- 1 appareil de mesure du taux d'oxygène dans le sang
- 1 craie pour matérialiser les différentes distances pour l'entraînement
- 4 semaines de programme d'entraînement personnalisé avec analyses hebdomadaires

### Programme Plus (en option) :

- 12 semaines de programme d'entraînement personnalisé avec analyses hebdomadaires
- 15 mn d'entretien virtuel (skype) et individuel supplémentaires par semaine pour mesurer les progrès effectués.
- Accès à la vidéothèque d'entraînement
- **Prix : 400€**



La pression d'oxygène dans le sang artériel ( $P_{aO_2}$ ) diminue lorsque l'altitude augmente, mais elle est plus élevée chez les sujets acclimatés que chez les sujets non acclimatés (graphique A). Lorsque  $P_{aO_2}$  tombe au-dessous de 60 mmHg, l'hémoglobine voit sa capacité de transport de l'oxygène (saturation en  $O_2$  en %) diminuer fortement. Ainsi, en termes de transport de l'oxygène par le sang, l'acclimatement devient progressivement plus important à mesure que l'altitude augmente (graphique B).