



Bilan Training 2024

- 1/5 : **Mauvais** / A travailler en urgence
- 2/5 **Moyen** / A travailler
- 3/5 **Satisfaisant** / Ni un point fort ni un point faible
- 4/5 **Bon** / Un point fort encore perfectible
- 5/5 **Un vrai point fort**

- Sensations en montée (en courant)
- Sensations en montée (en marchant)
- Habiletés techniques en descente
- Cassage de fibres en descentes
- Endurance générale
- Sensations sur le plat
- Habileté dans le technique
- Alimentation de course
- Poids de forme
- Motivation à faire du trail
- Santé globale (maladie , blessure)
- Sommeil
- Contraintes pro et familiales

