

Témoignage de traileur : Sébastien Buet Indice ITRA 810

Champion d'Europe de trail court la Féclaz 42 km 2200 D+ 3h30.

Vainqueur du Haut Giffre UTLAC 127 km 9200 D+ 19h18.

Vainqueur du trail des Glières 39km 2300m D+ 3h57

Vainqueur du trail du Vuache 24km 900 D+ 1h30

Vainqueur du défi du fort de l'écluse 19 km 1200 D+ 1h28

Vainqueur du trail du mont grêle.

3° trail Montreux festival.

2° UT montée du salève.

3° UT mole.

« Bruno est un passionné de sports d'endurance, il a pratiqué en tant que sportif et entraîneur dans de multiples disciplines. Couplé à son expertise dans le domaine du fonctionnement du corps humain à l'effort (notamment d'un DEA sport et performance mention physiologie), ce vécu apporte la garantie de ne pas faire d'erreur dans l'entraînement au quotidien ! D'une disponibilité et d'une proactivité peu communes, Bruno m'a en particulier guidé dans la recherche des gains marginaux à l'approche des objectifs, et m'a aidé à améliorer encore la nutrition et l'hydratation avant pendant et après l'effort. Nous collaborons depuis le début 2021, et nos plus beaux résultats sont en entête. Bruno privilégie toujours l'équilibre entre la vie familiale, professionnelle et la vie athlétique, ce qui est une des clés de la réussite sportive à long terme. »

Mon commentaire : Sébastien s'est emparé des douze clés de pilotage de son entraînement en quelques mois. Il m'envoie ses trames d'entraînement et je régule ses choix. Nous avons amélioré ensemble les entraînements croisés. L'approche diététique déplétion et recharge glucidique. La potentialisation des charges de volume sur pré-fatigue. La définition précise des charges de chaque séance. La réduction du volume horaire annuel. Les apports en protéines.