

**sp<sup>o</sup>rt**  
**altitude**  
hypoxic training



# Vous faites partie du Triathlon Club Genève ?



Le centre SportAltitude, spécialisé dans l'entraînement en endurance vous propose un challenge pour cet été. Tous les membres du Triathlon Club Genève pourront venir essayer une séance d'entraînement privée et gratuite à 3000 mètres d'altitude !



Vous serez encadré par un professionnel et bénéficierez durant une heure de conseils en préparation physique. Il s'en suivra une séance de PMA ou de VMA adaptée à vos besoins et vos capacités. Un challenge de puissance (W/kg) et de vitesse sera ouvert au sein du Triathlon Club Genève !



**Pour relever ce défi, 3 critères:**

- 1 - constituer un groupe trois personnes
- 2- Ne pas avoir de problème de santé majeur, notamment une maladie chronique pulmonaire ou cardiaque ( y compris un infarctus avant l'âge de 50 ans dans votre famille), une épilepsie ou une hypertension artérielle non contrôlée.
- 3- Ne pas être enceinte



Tout est bon ? Alors, écrivez-nous et réservez votre séance !  
[info@sportaltitude.ch](mailto:info@sportaltitude.ch)