

ASPHALT vs TRAIL

On voit de plus en plus de coureurs mélanger les disciplines: des coureurs qui s'entraînent en montagne et des coureurs de trail qui font des séries sur asphalte.

Et ce n'est pas un hasard.

Cela s'appelle **l'entraînement croisé**, et cela rend de nombreux coureurs **plus forts, plus efficaces et plus complets**.

Ce que le trail apporte au coureur sur asphalte

Lorsqu'un coureur sur asphalte se lance dans la montagne, sa façon de courir change:

- plus **de force dans les montées**
- meilleure **technique dans les descentes**
- plus de **stabilité et de contrôle**

Le résultat ?

Lorsque vous revenez sur l'asphalte, **vos jambes sont plus fortes et votre économie de course s'améliore**.

Ce que l'asphalte apporte au coureur de trail

S'entraîner sur l'asphalte apporte quelque chose de très précieux pour la montagne :

- **la cadence**
- **un rythme constant**
- **une efficacité mécanique**

Et cela signifie quelque chose d'essentiel en trail : **pouvoir courir plus longtemps et marcher moins**.

Changer de terrain vous rend meilleur coureur

La combinaison des deux mondes permet à votre corps **d'apprendre à s'adapter**.

Et c'est cette adaptation qui finit par faire de vous **un coureur plus complet**.