



STAGE

LTD

KENYA



4 JANVIER 2026

18 JANVIER 2026



STAGE KENYA

PARS VIVRE UNE EXPÉRIENCE UNIQUE AU CŒUR DE LA CAPITALE
MONDIALE DU RUNNING : ITEN AU KENYA !

UN STAGE IMMERSIF ENTRE ENTRAÎNEMENTS D'ALTITUDE,
RENCONTRES INSPIRANTES ET PAYSAGES À COUPER LE SOUFFLE !

CE STAGE A POUR OBJECTIF DE PRÉPARER TES OBJECTIFS QUI
AURONT LIEU EN FEVRIER, MARS 2026 : 10KM, CROSS, SEMI
MARATHON, MARATHON DE PARIS, MARATHON DE SEVILLE,...





L'HEBERGEMENT

THE SWISS SIDE ITEN

Le centre : Swiss Side Iten est un lieu d'entraînement haut de gamme situé au cœur de la capitale mondiale du running, à 2400 m d'altitude. Il offre un cadre idéal pour les athlètes avec des installations modernes, un hébergement confortable et une vue imprenable sur la vallée du Rift. Un spot incontournable pour progresser et s'immerger dans l'excellence kényane.



Dates : 4 Janvier au 18 Janvier 2026

Capacité du stage : 15 Personnes

Repas : Pension Complete

LOGISTIQUE

DEBUT DU STAGE : PRISE EN CHARGE
DES ATHLETES **LE 4 JANVIER** A
L'EAROPORT D'ELDORET

FIN DU STAGE **LE 18 JANVIER** A
L'AEROPORT D'ELDORET





LE STAGE

COMPRIS DANS LE TARIF

L'HEBERGEMENT (CHAMBRE DOUBLE)

LA PENSION COMPLETE

L'ENCADREMENT POUR LA SEMAINE

2 SEANCES DE MASSAGES PAR SEMAINE

CRYOTHERAPIE, SAUNA

PLAN D'ENTRAINEMENT PERSONNALISE/ COACHING

NUTRITION (GELS, BARRES,...)

DEPLACEMENTS SUR PLACE (A/R AEROPORT, DEPLACEMENT A LA
PISTE D'ELDORET,...)

LES SOIRÉES ÉCHANGES / THÉMATIQUES (PRÉPARATION MENTALE,
ALIMENTATION, ANALYSES, NUTRITION, ETC...)





LE STAGE

NON COMPRIS DANS LE TARIF

LE TRANSPORT DOMICILE / ELDORET
LES CONSOMMATIONS EXTERIEURES
LES REGIMES ALIMENTAIRES SPECIFIQUES
LES DEPLACEMENTS SUR PLACE (HORS SEANCES)





TARIF

1 295€



RESERVATION*



@LTD.TRAINING.CAMP



LTDTRAINING@ICLOUD.COM



WWW.LTD-COACHING.COM

- UN ACCOMPTE DE 50% EST DEMANDE A LA RESERVATION (LES 50% RESTANT SONT A VERSER 1 MOIS AVANT LE DÉBUT DU STAGE)