

# Sports Events Consultant at IBL Together & Yanature Co-owner

Nicolas Queland is a 29 year old passionate trail runner and certified UESCA running coach. Winner of the National Trail Running League in 2017 and finisher of many ultra-trails of over 50km. He coaches athletes to achieve their running goals efficiently and helps runners get valuable information to train smarter.

## Facebook:

<https://www.facebook.com/runningacademymru/>

## Instagram:

[https://www.instagram.com/runningacademy\\_/](https://www.instagram.com/runningacademy_/)



# NICOLAS QUELAND



# Trail running: principes de l'entraînement et séances clés pour progresser.

Friday 3rd September  
Conference Room #2  
1:30pm to 2:30pm

La variabilité cardiaque est utilisée depuis quelques années par les sportifs de haut niveau pour adapter leur charge d'entraînement en fonction de leur niveau de fatigue.

Qu'est-ce que la variabilité cardiaque?

Comment la mesurer et l'utiliser pour optimiser sa préparation?

Nicolas vous dira tout ce qu'il faut savoir sur la variabilité cardiaque et son utilisation en course à pied.



# L'utilisation de la variabilité cardiaque (HRV) pour une progression optimale en course à pied.

Friday 3rd September  
Conference Room #2  
1:30pm to 2:30pm

Le Trail Running est en plein essor à l'île Maurice depuis quelques années.

Courses nature, trail court, trail long, ultras, sont des formats variés qui demandent des préparations chacune différentes.

Comment débuter en trail running et optimiser sa progression ?

Nicolas vous donnera les principes de base de l'entraînement et vous partagera quelques séances clés pour progresser.

