

Stage de

TRIATHLON

Du vendredi 25 juin au dimanche 27 juin 2021
encadré par Vichy Triathlon

Vendredi 25 juin :

12h - 14h : Accueil
12h30 - 13h30 : Déjeuner
14h - 14h30 : Présentation du stage
15h - 17h : Natation
18h - 19h : Intervention
20h - 21h : Repas



Samedi 26 juin :

7h30 - 8h : Petit-déjeuner
8h30 - 10h : Technique natation
10h30 - 12h : Technique course à pied
12h30 - 13h30 : Déjeuner
14h30 - 18h30 : Reconnaissance du parcours vélo IRONMAN
18h30 - 19h30 : Récupération
20h - 21h : Repas



Dimanche 27 juin :

7h30 - 8h : Petit-déjeuner
8h30 - 10h : Natation dans le Lac d'Allier
10h - 12h : Vélo
12h30 - 13h30 : Déjeuner
14h - 16h : Course à pied
16h - 17h : Bilan stage



Renseignements et inscription
vichysport.com

