

Stage de

TRIATHLON

Du jeudi 13 mai au dimanche 16 mai 2021
encadré par Lifetri

Jeudi 13 mai :

11h30 - 12h30 : Accueil

12h - 14h : Déjeuner

14h - 16h : Natation travail technique

17h - 18h30 : Reconnaissance du parcours
de course à pied IRONMAN

19h30 - 20h30 : Repas

Vendredi 14 mai :

10h - 12h : Travail natation en eau libre

12h - 14h : Déjeuner

14h-19h : Reconnaissance du parcours vélo

70.3, exercices spécifiques dans les côtes

A partir de 19h : soirée questions réponses

19h30 - 20h30 : repas

Samedi 15 mai :

10h - 12h : Travail technique natation et course
à pied longue

12h - 14h : Déjeuner

14h-19h : Reconnaissance du parcours vélo

IRONMAN, exercices spécifiques dans les côtes

19h30-20h30 : Repas

Dimanche 16 mai :

9h - 12h : Multi enchaînements

12h - 14h : Déjeuner

14h - 14h30 : Bilan du stage



Renseignements et inscription
vichysport.com