

▶▶▶▶ STAGE ADULTES MIXTE



DU VENDREDI 14 OCTOBRE
AU DIMANCHE 16 OCTOBRE

BÉNÉFICIEZ D'UN ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ

& DE CONSEILS D'EXPERTS !

UN WEEKEND ◀◀◀
POUR PROGRESSER !

OUVERT AUX LICENCIÉS ADULTES

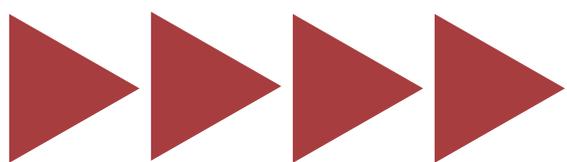


À ROYAN (17)



LIGUE RÉGIONALE DE
TRIATHLON

NOUVELLE-AQUITAINE



ACCESSIBILITÉ

VOUS VENEZ DE DÉMARRER LE TRIATHLON EN COMPÉTITION
OU VOUS SOUHAITEZ VOUS PERFECTIONNER ?

CE STAGE EST FAIT POUR VOUS!



POUR QUI ?

Un stage ouvert aux **triathlètes licenciés** hommes et femmes adultes, **compétiteurs débutants en triathlon**.



OBJECTIF

Ce stage propose des **entraînements spécifiques** à la pratique du triathlon en compétition. Il vise à améliorer son **savoir-faire sur les transitions** en triathlon, apprendre à **rouler en groupe** et effectuer du **travail technique**.

Temps d'échange en salle pour débriefer **individuellement** sur les difficultés rencontrées et points faibles de chacun en compétition

Il n'y aura **pas de séances intensives**, les **allures** seront modérées et le travail technique sera prioritaire.



PRÉ REQUIS

Être capable de nager en mer (combinaison néoprène) entre 30 et 45'.

Être capable de rouler entre 30 et 50km sur route.

Être capable de courir 8 à 10kms.

Groupes de niveau mis en place pour chaque discipline.



MATÉRIEL

Vélo de route, combinaison, équipement swimrun pour les intéressés, tenues course à pied, nécessaire de crevaision, etc.



HORAIRES

Du vendredi 14 octobre à partir de 14h au dimanche 16 octobre



FRAIS DE PARTICIPATION

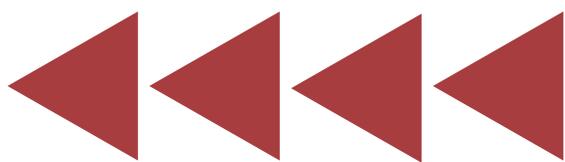
120 € par personne / inscription et paiement en ligne

Le tarif comprend les nuitées, les repas et l'encadrement technique



NOMBRE DE PLACES

Limité à **23** participant.e.s



PROGRAMME

VENDREDI 14 OCTOBRE

Rendez-vous pour le briefing à 14h

Sortie vélo + travail transition/monter et descendre du vélo

Natation en mer et course à pied en multi-enchaînements sur la plage

Dîner et apport théorique en salle sur les bases de l'entraînement (savoir écouter son corps, la récupération, l'alimentation...)

SAMEDI 15 OCTOBRE

Natation mer puis enchaînement course à pied (footing type trail) ou séance swimrun au choix

Déjeuner

Sortie vélo puis enchaînement technique de course et renfo/stretching

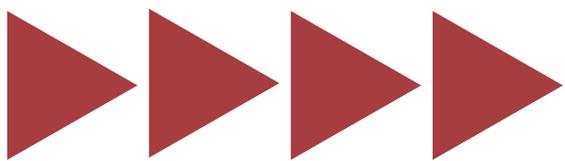
Dîner et apport théorique en salle sur les difficultés et points faibles de chacun

DIMANCHE 16 OCTOBRE

Triathlon format M ou S en enchaînement par groupes de niveau

Déjeuner suivi d'ateliers thématiques adaptés en fonction des besoins de chacun

Fin de stage



INFOS PRATIQUES

LE LIEU

- Centre Adrien Roche -



POUR S'Y RENDRE

65 boulevard de Suzac
17 132 MESCHERS-SUR-GIRONDE

INSCRIPTIONS



<https://cutt.ly/XCpAaAV>

FERMETURE DES INSCRIPTIONS : SAMEDI 1ER OCTOBRE



+ D'INFOS ?



WWW.TRIATHLONLNA.FR



THIBAUD MASSON

Conseiller Technique de Ligue

07 63 74 31 72

tmasson.triathlonlna@gmail.com

