



SPI43.FR

# STAGE TRIATHLON

Lac du Salagou – Hérault  
Du 27 au 30 Avril 2020



Pris en charge par de véritables professionnels, vous bénéficierez, des séances d'entraînements et des meilleurs conseils (techniques, matériels,...) personnalisés en triathlon. Une approche de la nutrition sportive sera au programme .

Un véritable échange humain et une transmission de savoir-faire seront au programme dans un cadre magnifique

Votre coach durant le stage



Pascal Auger: Entraîneur fédéral de triathlon- BEESAN- Spécialiste de nage en eau libre - diplômé en nutrition sportive.

Ex DTN Triathlon à l'île Maurice – Ex CTL Ligue Réunionnaise de triathlon



SPI43.FR

# STAGE TRIATHLON

Lac du Salagou – Hérault  
Du 27 au 30 Avril 2020



## PROGRAMME DU STAGE - AGENDA PREVISIONNEL

Niveau : Débutant à Pratiquant

Lundi 27 avril	Mardi 28 avril	Mercredi 29 avril	Jeudi 30 avril
15h : Accueil des stagiaires	9h <b>Vélo</b> : Séance spécifique, réglages, allure de course. Durée 1h45 à 2h	9 h <b>Course</b> : Séance spécifique, réglage allure de course Durée : 1h30	8h30 <b>Vélo</b> : Sortie longue, renforcement musculaire, technique Durée: 2h30
16h30 <b>Course</b> : <i>footing de cohésion</i> Durée: 45 à 50mn	14h30 <b>Nage en eau libre</b> : Technique, orientation, drafting Durée : 1h	14h <b>Multi-enchaînements</b> (swim, bike, run) Techniques transitions, astuces, matériels,... Durée : 3h	12h Débriefing et repas de clôture
	17h <b>Course</b> : récupération active Durée: 40mn		
	20h30 : <b>Intervention nutrition sportive</b>		

**Matériels** : Equipements triathlon (Combinaison, cagoule,...). Une bouée de signalisation sera prêtée pour la nage.

**Prix**: pension complète\*, hébergement en mobil home : 270 euros ( maxi 12 personnes)  
*\*sauf le petit-déjeuner*

**Inscriptions** au : 0607965075 ou [contact@spi43.fr](mailto:contact@spi43.fr)