

Stage Février 2013

Salou (Espagne)



Informations pratiques

- Dates : 23/02/13 au 02/03/13

Idéal pour prendre un peu de volume à vélo après l'hiver et pour finir sa préparation physique générale en profitant du climat ibérique.

- Lieu : Salou (Espagne)

Ville balnéaire de Catalogne, le cadre est idéal pour allier vacances et sport.

De plus le relief varié permettra de contenter les rouleurs comme les grimpeurs à vélo



- Hébergement : Hôtel Da Vinci Best Hôtel 3 étoiles en pension complète

Hôtel très sympa à quelques dizaines de mètres de la plage

Possibilité de chambre « individuelle », « double » ou « triple ».



- Activités : Aquathlon, Duathlon, course à pied, vélo, natation en mer, natation en piscine, Préparation Physique, discussions, surprises ...



- Profil du stagiaire :

Motivé, s'étant entraîné l'hiver et capable de supporter un gros volume d'entraînement :
25 à 30h de sport dans la semaine.

Désireux d'échanger et de partager sa pratique sportive et son expérience.

Souhaitant allier sport et plaisir dans un cadre très sympathique, loin du stress du travail

- Déplacement : libre, afin que chacun s'organise comme il le veut sans contrainte.
Un covoiturage pourra être organisé.
- Frais d'inscription au séjour sportif : 365 euros comprenant l'hébergement, la pension complète pour sept nuits, l'accès aux infrastructures sportives et l'encadrement.
- Objectifs du stage : proposer une semaine d'entraînement se rapprochant de la pratique élite encadrée par des entraîneurs diplômés et dynamiques à travers un suivi de chaque triathlète : pré-stage, stage et post-stage avec de vraies méthodes de préparation physique générale permettant de rentrer dans une période plus spécifique dans des conditions optimales.

- Inscriptions : avant le 18 janvier 2013.
- Accompagnement : les personnes souhaitant accompagner un stagiaire peuvent en faire la demande.
- Contact : François Boulesteix, 06/27/25/19/33
francois.boulesteix@gmail.com

Je reste à votre disposition pour toutes les questions que vous pouvez vous poser.

En espérant vous voir nombreux...