

S'ENTRAINER ET PROGRESSER EN TRIATHLON

Stage de perfectionnement en natation

Programme previsionnel

- 4 séances de cours pratique natation en bassin olympique
- 2 séances de cours théoriques avec visionnage et analyse individuelle des prises de vues et vidéos aquatiques / hors d'eau
- 1 séance de préparation physique générale
- 1 séance d'étirement
- 1 séance de « TIME TO TEST IT » en collaboration avec nos partenaires (test combinaisons, maillots de bain et produits nutritifs sportifs)

Lieu du stage

Piscine Olympique de Deauville : Boulevard de la Mer, 14800 Deauville

HORAIRES	SAMEDI	HORAIRES	DIMANCHE
6h45	Accueil piscine	7h45	Accueil piscine
7h00 - 8h15	Séance natation	8h00 - 9h30	Séance natation
8h45 - 10h30	Petit déjeuner + séance théorique (rétroprojecteur)	10h00 - 11h30	Petit déjeuner + séance théorique + analyse individuelle des vidéos
10h45 - 15h00	LIBRE	11h45 - 13h30	LIBRE
15h15	Accueil piscine	13h45	Accueil piscine
15h30 - 16h25	Séance PPG	14h00 - 16h00	Séance natation
16h30 - 17h45	Séance natation	16h00 - 17h30	« TIME TO TEST IT »
18h00 - 18h45	Séance étirement	17h45	Fin du stage
19h00	LIBRE		