

Stage de Perfectionnement

Du 10 au 12 mai 2019

S'ENTRAINER ET PROGRESSER EN TRIATHLON

Stage de préparation du DO750 au Half !

Programme previsionnel

- 1 séance de natation en bassin olympique et 1 séance en mer (sous réserve des conditions météorologiques)
- 3 séances de course à pied avec travail Technique / Allure / Endurance
- 2 séances de vélo avec travail / Renforcement musculaire / Allure / Endurance
- Séances transitions
- 1 séance de « TIME TO TEST IT » en collaboration avec nos partenaires (test combinaisons, maillots de bain et produits nutritionnels sportifs)

Lieu de rendez-vous

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

VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Arrivée à 15h00 Mise en place		
17h00 - RDV à la piscine <u>COURSE A PIED</u> Séance footing de cohésion + conseils techniques (1h30)	8h45 - RDV à la piscine <u>VELO</u> Séance repérage parcours Triathlon de Deauville. Séance spécifique travail et renforcement musculaire et réglage allure de course (2h30-3h00)	8h45 - RDV à la piscine <u>VELO</u> Séance sortie longue (3h30)
	15h00 - RDV à la piscine <u>NATATION</u> Séance récupération active Conseils techniques (1h00-2h00)	15h00 - RDV à la piscine <u>COURSE A PIED</u> Séance footing travail technique + lignes (1h30 - 2h00)
	17h45 <u>COURSE A PIED</u> Séance spécifique réglage allure de course (1h30 - 2h00)	17h45 <u>NATATION EN MER</u> Séance natation récupération et familiarisation en mer + « TIME TO TEST IT » (1h30)