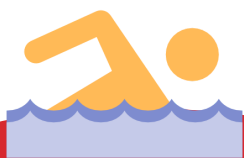


STAGE TRIATHLON-NUTRITION



St Castel Le Guildo (22)

Du 13 au 16 Mai 2021



Pris en charge par de véritables professionnels

Vous bénéficierez des séances d'entraînements et des meilleurs conseils (techniques, matériels,...) personnalisés en Triathlon. Un atelier nutrition sportive sera au programme. Un véritable échange humain et une transmission de savoir-faire seront au programme dans un cadre magnifique.



Pascal Auger

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

Vos Coachs



Marine Canard

Coach Nutrition et bien-être. Ateliers Nutrition du sport et conseils nutritionnels

STAGE TRIATHLON-NUTRITION



Programme du Stage - Agenda Prévisionnel

Jeudi 13 Mai	Vendredi 14 Mai	Samedi 15 Mai	Dimanche 16 Mai
	8h30: Nage en eau libre: Technique, orientation, drafting (durée: 1h)	8h30: <i>Groupe 2:</i> Nage en eau libre: Travail d'allures sur 3 Zones (durée: 1h) <i>Groupe 1:</i> Atelier Nutrition: prépa smoothie collation	8h30: <i>Groupe 1:</i> Enchaînements (Swin, bike, run) Technique transitions, astuces et <i>Groupe 2:</i> préparation du bowl du sportif
	10h: <i>Groupe 1:</i> vélo séance spécifique, réglages, allure de course (durée 1h30 à 1h45 min)	10h30: Inversion <i>Groupe 2:</i> Atelier nutrition <i>Groupe 1:</i> Nage en eau libre	10h30: Inversion <i>Groupe 1:</i> Atelier Nutrition <i>Groupe 2:</i> enchainements
15h: Accueil des stagiaires Présentation du stage.	10h30: <i>Groupe 2:</i> Atelier nutrition: Préparation d'un petit-déjeuner sportif	14h: Longue sortie vélo en endurance avec dénivelé+ (durée: 2h30 à 3h00)	13h: Débriefing et repas de clôture
16h30: Course Footing de cohésion Durée 45 à 50 min	14h: <i>Groupe 2:</i> Vélo 14h30 <i>Groupe 1:</i> Atelier nutrition	18h: Course à pied : Footing en capacité aérobie 45 min	
	17h: Course à pied. Séance PPG		

Matériels: Equipements Triathlon à apporter. Possibilité de nager en eau libre (prévoir combinaison et cagoule). Ces séances ne seront pas encadrées.

Prix: pension complète (sauf le petit-déjeuner à prévoir)

Hébergement en chambre de 2. : 390 €uros par personne (limité à 12 personnes)

Inscriptions: 06.07.96.50.75 contact@spi43.fr Ou 06.50.51.00.88 marine@tellementmieux.fr