

# STAGE TRIATHLON-NUTRITION



Auvergne - Haute Loire (43)  
du 7 au 10 Juillet 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

Lac du  
Bouchet  
Haute-Loire



## Programme du Stage - Agenda Prévisionnel

Mercredi 7 Juillet	Jedui 8 Juillet	Vendredi 9 Juillet	Samedi 10 Juillet
	<b>8h30:</b> Nage en eau libre: Technique, orientation, drafting (durée: 1h)	<b>8h30:</b> <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	<b>8h30:</b> <i>Groupe 1:</i> Enchaînements (Swin, bike, run) Technique transitions, astuces et <i>Groupe 2:</i> préparation du bowl du sportif
	<b>10h:</b> <i>Groupe 1:</i> vélo séance spécifique, réglages, allure de course (durée 1h30 à 1h45 min)	<b>10h30:</b> Inversion <i>Groupe 2:</i> Atelier nutrition <i>Groupe 1:</i> Nage en eau libre	<b>10h30:</b> Inversion <i>Groupe 1:</i> Atelier Nutrition <i>Groupe 2:</i> enchainements
<b>15h:</b> Accueil des stagiaires Présentation du stage.	<b>10h30:</b> <i>Groupe 2:</i> Atelier nutrition: Préparation d'un petit-déjeuner sportif	<b>14h:</b> Longue sortie vélo en endurance avec dénivelé+ (durée: 2h30 à 3h00)	<b>13h:</b> Débriefing et repas de clôture
<b>16h30:</b> Course Footing de cohésion Durée 45 à 50 min	<b>14h:</b> <i>Groupe 2:</i> Vélo <b>14h:30</b> <i>Groupe 1:</i> Atelier nutrition	<b>18h:</b> Course à pied : Footing en capacité aérobie 45 min	
	<b>17h:</b> 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