



Pris en charge par un véritable professionnel reconnu dans son métier, vous bénéficierez des séances d'entraînements et des meilleurs conseils personnalisés pour débiter dans le triathlon sereinement et progresser rapidement (techniques, astuces, conseils, multi-enchaînements, matériels, équipements...)

Un véritable échange humain et une transmission de son savoir-faire développé depuis des années au service de ses nombreuses réussites sportives !

VOTRE COACH SYLVAIN SUDRIE - CHAMPION DU MONDE LD 2010/2016



PROGRAMME DU STAGE TRIATHLON 3 JOURS

Débutant

AGENDA PREVISIONNEL

Les rendez-vous auront lieu soit :

- Au parking de la médiathèque : 32 Route de Léognan/ 33170 Gradignan
- Au parking des Ruines de Cayac : 255-257 route du général de Gaulle / 33170 Gradignan
- Au lac de Cestas-Pierroton : Lac de Pierroton 33610 Cestas

| VENDREDI 12 AVRIL 2019 | SAMEDI 13 AVRIL 2019 | DIMANCHE 14 AVRIL 2019 |
|--|---|---|
| Arrivée 15H00 Mise en place | Rdv à 08H45 au parking de la médiathèque VELO <i>Séance spécifique réglage allure de course 01h45-2H30</i> | Rdv à 08H45 au parking de la médiathèque VELO <i>sortie longue renforcement musculaire, technique 02H-2h30</i> |
| Rdv 16h45 aux ruines de Cayac (parking en face) CAP <i>footing de cohésion 00h45-1H00</i> | Rdv 15h45 aux ruines de Cayac (parking en face) CAP <i>Séance spécifique réglage allure de course 00h45-1H00</i> | Rdv à 15H45 au Lac direction Cestas-Pierroton <i>Séance Multi-enchainements Swim / Bike / Run Techniques Transitions / Astuces / Matériels / Équipements / Master Class 3H00</i> |
| | Après la CAP direction Cestas-Pierroton NATATION <i>récupération active 1h00</i> | |

SPORTIVEMENT !

Mail : contact@swimrun-atlanticcoast.com

Tél : 06.08.96.41.98