

STAGE TRIATHLON

Ligue Nord-PdC Triathlon

ADULTES



Perfectionnement

Loisir

Entraînement



**Base Tom Souville
27 & 28 février
Sangatte**

Infos et inscription : www.tri5962.fr ou tri5962@free.fr

La ligue organise un stage d'initiation et de perfectionnement les 27 et 28 février 2016 à la base Nautique Tom Souville de Sangatte

Ouvert à tous (à partir de 18 ans) il sera organisé en différents groupes de niveaux de manière à accueillir un public néophyte et des triathlètes confirmés.

Les débutants effectueront surtout des apprentissages techniques tandis que les triathlètes expérimentés auront un programme plus physio, le tout dans une ambiance conviviale.



STAGE TRIATHLON ADULTE

PROGRAMME

SANGATTE 27 ET 28 FEVRIER 2015

Samedi 27 février

13h30 : accueil à [la base nautique Tom Souville](#),
RD 940, 62231 SANGATTE.

14h30 : Sortie vélo en groupes de niveau
Groupe 1 : 60 km légèrement vallonnés
Groupe 2 : 30 km sans difficulté

18h00 : Natation à la [piscine Icéo](#) de Calais,
Groupe 1: 3500 m (technique et physio)
Groupe 2: perfectionnement technique

20h30 : Repas

hébergement à la base nautique de Sangatte



Dimanche 28 février

08h30 : Sortie Vélo sur la Côte d'Opale
Groupe 1 : 3 heures vallonnées
Groupe 2 : 40 km vallonnés

11h30 : Enchaînement course à pied sur le littoral

13h00 : Repas à la base nautique

15h00 : Natation, la [piscine Icéo](#) de Calais,
techniques triathlon

17h00 : Fin du stage



Informations : Ligue Nord-PdC Triathlon

tri5962@free.fr ; www.tri5962.fr ; 03 28 22 06 79