



INSCRIPTION CLIQUER ICI

# STAGE DE TRIATHLON ADULTES 2018



LIGUE RÉGIONALE DE  
**TRIATHLON**

HAUTS DE FRANCE



## 13 & 14 janvier à BAPAUME (62)

### « Dominante Natation »

Du samedi 09h30 au dimanche 16h30

- 3 séances de natation: Technique triathlon et travail allure de course
- 1 sortie longue vélo
- 1 course à pied « rallye photo »

### « Formule famille »

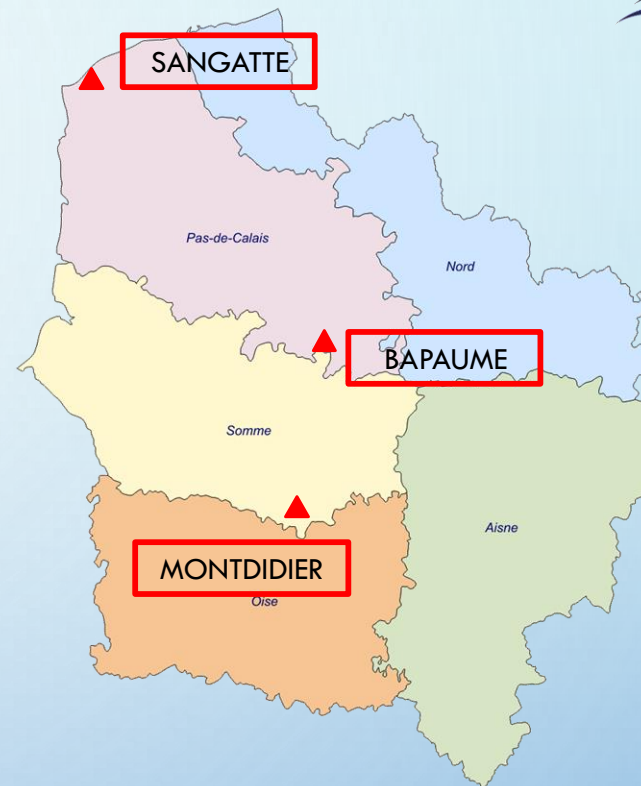
- Option: « Formule famille »: Les jeunes participants au stage pupille sont accueillis le week-end complet si l'un des deux parents participe au stage adulte

## 10 & 11 février à SANGATTE (62)

### « Dominante Vélo »

Du samedi 09h30 au dimanche 16h30

- 3 Séances Vélo
  - 2 en endurance
  - 1 technique (maîtrise du vélo et des enchaînements)
- 2 séances natation à dominante technique
- 1 séance de course enchaînée après le vélo



## 06 & 07 octobre à MONTDIDIER (80)

### « Initiation & Perfectionnement »

Du samedi 09h30 au dimanche 16h30

- 2 séances natation « technique de nage »
- 1 sortie VTT
- 1 séance course à pied (travail technique + test VMA)
- 1 séance Run & Bike / technique vélo
- 1 séance multi-enchaînement cross duathlon

55€ le stage pour les licencié(s)  
65€ pour les non licencié(e)s et licencié(e)s hors ligue