

# STAGE TRIATHLON

Ligue Nord-PdC Triathlon

## ADULTES



Perfectionnement

Loisir

Entraînement



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

Infos et inscription : [www.tri5962.fr](http://www.tri5962.fr) ou [tri5962@free.fr](mailto: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](mailto:tri5962@free.fr) ; [www.tri5962.fr](http://www.tri5962.fr) ; 03 28 22 06 79