

STAGE ADULTE FÉVRIER

PROGRAMME DÉTAILLÉ :

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
6h30-8h	Natation encadré par Pierre Nicolas <u>Thème de la séance :</u> Technique	Natation encadré par Pierre Nicolas <u>Thème de la séance :</u> Allure	Natation encadré par Pierre Nicolas <u>Thème de la séance :</u> Simulation eau libre	Natation encadré par Pierre Nicolas <u>Thème de la séance :</u> Allure	Natation encadré par Pierre Nicolas <u>Thème de la séance :</u> Sprint
18h-19h30		Travail technique sur les enchaînements encadré par Mikael Rdv sur le parking du marché au boulevard Leroy. Prenez vos chaussures vélo spécifiques triathlon si vous en avez ainsi que vos runnings.		Course à pied encadré par Mikael. Rdv au Stade Héлитas	