



STAGE ADULTE DU CAEN TRIATHLON

DU SAMEDI 30 MARS AU
DIMANCHE 7 AVRIL 2024



CREPS d'Antibes
50 Avenue du 11 Novembre
06600 Antibes

15 places disponibles

Prix : 650€ transport compris

Pour plus d'informations : caentri@gmail.com



L'ORGANISATION DU STAGE



- Les réservations sont prévues du samedi 30 mars (avec diner compris) jusqu'au samedi 6 avril (départ fin de soirée, arrivée le dimanche matin).
- Nous séjurerons au CREPS d'Antibes. Nous serons 2 par chambre et en pension complète.
- Une bonne condition physique est nécessaire, vous devez pouvoir tenir le rythme ! (planning ci-joint).
- Le transport est inclus dans le tarif. Nous aurons le camion du club + un camion de location. Nous aurons également la remorque du club afin de transporter les vélos.
- Le stage sera encadré par Quentin.

Pour plus d'informations :

caentri@gmail.com



LE CONTENU DU STAGE



- Natation : des séances d'1h30 pour perfectionner votre technique / Prise de vidéos + analyse en salle pour mettre en place des éducatifs adaptés à chacun. (Bassin de 50m)
- Vélo : des sorties principalement longues (de 2 à 4h) dans une région propice au dénivelé positif !
- Course à pied : des séances de moins d'1h avec de la technique de pied et du travail d'allure en enchaînement après le vélo. (dont une séance de multi enchaînement / transitions sur un anneau cycliste).
- Sieste : Car la récupération fait partie intégrante de l'entraînement !!
- Le planning est à titre indicatif, il est susceptible d'évoluer et pourra être adapté à certaines personnes qui souhaitent s'entraîner un peu plus que prévu !
- Du partage, des souvenirs et une bonne dose d'entraînement !



COMMENT S'INSCRIRE ?



- Le paiement en liquide ou chèque fera office de réservation pour votre inscription (350€ 1er paiement).
- Seulement 15 places disponibles, soyez vif, il n'y aura pas de place pour tout le monde.
- Remplir les critères suivants :
 - Natation : Savoir nager 3000m
 - Vélo : Savoir rouler en peloton et pendant au moins 3h avec des bosses.
 - Course à pied : pouvoir courir 1h
- Conditions d'annulation : Le 1er paiement vous permet de réserver votre place mais fait également office de garantie, aucun remboursement ne sera effectué si vous annulez votre inscription car des frais seront déjà engagés.

