

Programme- Stage d'entraînement de Dieppe

Du samedi 22 février au lundi 24 février 2014

Samedi 22 février

9H00- Accueil des participants

9H30-11H30- Natation à la piscine d'Arques La Bataille

12H00- Repas

14H00- Vélo + Enchaînement course à pied

18H : Assouplissements

19H00-Repas

20H30 : Présentation des modes de sélection au championnat de France Jeunes (Duathlon, Triathlon, Aquathlon, Ligue) Quota par catégorie d'âge, Présentation du class Triathlon 2014.

Dimanche 23 février

8H30- Petit déjeuner

9H30-11H30 Natation à la piscine d'Arques La Bataille

12H00- Repas

14H30- Départ en vélo direction Dieppe pour une séance course à pied sur la piste d'athlétisme - retour vélo

18H Assouplissement

19H00- Repas

20h30 : Planification d'une saison, intérêt de l'assiduité, Nutrition.

Lundi 24 février

8H30- Petit déjeuner

9H30-11H30 Multi-enchaînements vélo-course à pied

12H00- Repas

14H00 : Travail de proprioception

15H00- Rangement et nettoyage

16H30- Fin du stage