

# GROUPE ADULTE

## STAGE CLUB TOUSSAINT




**SAMEDI 26 & DIMANCHE 27 OCTOBRE**

**HORAIRES** : 9H/12H ET 13H/17H30

**NIVEAU** : DÉBUTANT EN TRIATHLON - 20 PLACES MAX

### **PROGRAMME :**

- analyse vidéo en natation  dimanche 20/10 13h/15h
- analyse vidéo course à pied et travail spécifique
- sorties vélo route avec travail spécifique
- renforcement / préparation physique générale

Repas tiré du sac pris en commun à midi

> Temps d'informations ALIMENTATION/NUTRITION animé par Lionel samedi 26 à partir de 18h00 et apéritif à partager (chacun amène quelque chose). Ces deux temps sont ouverts à tous.

Responsable : Fabrice Grassein  
Tél : 06 61 87 64 44

**Inscription directement via le site internet**  
**> rubrique GROUPE ADULTES > STAGES CLUB**  
**AVANT LE 24/10**