

## PROGRAMMATION WEEK END STAGE CD Triathlon 85 (du 17 au 19 Avril)

	8h-9h	9h-10h	10h-11h	11h-12h	12h-13h	13h-14h	14h-15h	15h-16h	16h-17h	17h-18h	18h-19h	19h-20h	20h-21h
<b>Vendredi</b>			Accueil des athlètes Installation	Présentation organisation du week end	<b>REPAS à prévoir.</b>			<b>G1 : activité Cyclisme</b>		Travail en salle <b>G1 + G2</b>		<b>REPAS</b>	
								<b>G2 : sortie vélo aérobie / travail de relais. + Enchaînement càp technique (15')</b>					
<b>Samedi</b>		<b>Petit déjeuner</b>		<b>G1 : Atelier Pratique</b>	<b>REPAS</b>			<b>G1 : Run and Bike + Travail Càp (vitesse)</b>  (option: class triathlon)		<b>Natation</b>  Vitesse relais  (Option: Class Triathlon)		<b>REPAS</b>	
				<b>G2 : càp séance travail Z3 et 4 + Technique de course</b>				<b>G2 : Cyclisme</b> Repérage parcours duathlon + Travail Technique et Puissance + càp Z1/2					
<b>Dimanche</b>	Option : Réveil musculR càp		<b>Petit Déjeuner</b>	<i>Départ Duathlon KID'S</i>	<b>Collation Duathlon Sprint</b>	<i>Départ pour le Duath. Sprint</i>							

**Le Groupe 1 (G1)** sera composé des athlètes Poussins Pupilles et Benjamins.

**Le Groupe 2 (G2)** sera composé des athlètes des catégories Minimes (selon niveau), Cadets et Juniors.

**Course Poussin Pupille Benjamin : 13h30** : Tous les jeunes seront emmenés sur le site de la course en minibus avec leur matériel aux alentours de 12h00

**Course Cadet – junior : 14h30** : Tous les athlètes seront emmenés du lieu de stage sur le site de la course aux alentours de 13h15

**Bulletin d'inscription** à retirer sur Internet : [www.vendee-triathlon-athle.com](http://www.vendee-triathlon-athle.com).

Les enfants devront indiquer sur le bulletin d'inscription **a la place du prix** : « Stage CD 85 »