

Stage Club

Écrit par Jean-Luc PERRON

Dimanche, 17 Janvier 2010 19:26

Stage club

—
— Cette année, il se déroulera le dernier week-end de février (27-28/02/2010) à Le Faouët (gîte de Barregant route de Langonnet). Comme l'an passé, une grande partie des frais (location du gîte, repas, piscine...) sera prise en charge par le club et seule une participation de 10 Euros pour les jeunes et 15 Euros pour les adultes sera demandée.

Ce stage est ouvert aux compétiteurs (trices) à partir de minimes.

Prévoir sac de couchage et cardio si vous en avez 1.

Possibilité de ne pas suivre tout le stage.

Réservations auprès de Jean-Claude ou Eric.

Programme:

samedi 27: 8h30 natation (technique + test 400). 10H30 CAP (technique). 15h vélo (allures).
18H30 natation (récupération)

dimanche 28: 8h footing à jeun. 10H30 natation (spécifique triathlon).

14H30-16H multi-enchaînements

Réservez votre week-end, les premières compétitions sont en vue !