

Tarbes Triathlon Stage adultes du 7 au 13 Mai 2018 Hautes Pyrénées

Samedi 5 Mai (Non compris dans le stage):

Triathlon *S contre la montre par équipe* de Saint Pée sur nivelle (64).

Dimanche 6 Mai (Non compris dans le stage):

Triathlons *XS, S et M individuel ou relais* de Saint Pée sur nivelle (64).

Triathlon *M individuel ou relais* d'Auch (32).

Triathlon *M individuel ou relais* de Lacanau (33).

DEBUT STAGE

Lundi 7 Mai (Jour 1 = 2h):

Natation (12h 13h, Boyrie): Séance proposée et encadrée par coachs natation club.
Créneau public comme d'habitude ou couloirs à réserver.

CAP (18h30 -19h30, Trélut ou alentours de Tarbes): Séance encadrée par coachs CAP club

Mardi 8 Mai (Jour 2 férié = 4h)

Natation (10h30 – 11h30, Lac de Lourdes): Séance proposée et encadrée (surveillance) par coachs Natation club.

Pique Nique au bord du Lac (12h- 14h)

Vélo (14h – 17h, Alentours Col du Soulor): 2 groupes sur deux circuits différents (dénivelé différent) avec un référent par circuit.

Théorie Vélo (18h30 – 20h)

Mercredi 9 Mai (Jour 3 = 1h30)

Natation (19h – 20h30, Boyrie): Séance proposée et encadrée par coachs natation club.

Jeudi 10 Mai (jour 4 Férié = 5h)

Vélo (9h – 12h : Bagnères/Payolle/Bagnères): rdv 8h 45 au centre laurent Fignon pour départ groupé vers Aspin/Hourquette (G1) et Aspin (G2), retour Bagnères 12H.

CAP (15h – 17h, Payolle): 2 Circuits Trail 2H avec différents dénivelés, 1 responsable par parcours.

Théorie Natation (18h30 – 20h)

Vendredi 11 Mai (jour 5 = 2H)

Natation (18h -19h, Lac de Lourdes) : Séance proposée et encadrée (surveillance) par coachs Natation club.

CAP (19h – 20h), Lac de Lourdes): tour du Lac
Pique Nique Lac

Samedi 12 Mai (jour 6 = 4H30)

Natation (9h – 11 h, Boyrie): Séance proposée et encadrée (surveillance) par coachs Natation club.

Vélo/CAP (14h – 16h30, Stade Lagarde): séance multi-enchainements vélo-Cap.

Théorie CAP (18h – 19h30)

Soirée auberge espagnole

Dimanche 13 Mai (jour 7 = 4h)

Natation (11h -12h30, Boyrie)

Vélo (14h – 17h30, Bagnères de Bigorre): Participation aux Fit days MGEN à Bagnères de Bigorre

FIN ...