

**Pâques 2011**

# STAGE SARDINES TRIATHLON JEUNES

Je vous concocte donc un petit plan pour les vacances: L'encadrant sera Michel mais si vous êtes en vacance ailleurs vous pouvez le faire seul.

Objectif: progression pour bien figurer au qualif de triathlon de Piolenc.

BONNES VACANCES

date	NATATION 8H30/10H	COURSE 10h30/11h30	VELO ou enchainement 13H30 à 16H30
LUNDI 18	PMA ( <b>Bombardière 9h 10h</b> )	rien	VELO 50 km EN BOSSE ( <b>PRIVILEGE</b> )
MARDI 19	rien	15' echt + 3X5' Allure de course. (r=2' souple) + 20 ' Récup ( <b>borely</b> )	Travail enchainement technique <b>(LUMINY ou olive) + 1H30 avec 30'Cool+ 10X 2' r=1' + 30' recup</b>
MERCREDI 20	TECHNIQUE ( <b>Bombardière 9h 10h</b> )	15' ECHT + 15X1'/1'+ 15' SOUPLE <b>(BORELY)</b>	vélo 60 KM COOL ( <b>PRIVILEGE</b> )
JEUDI 21	rien		enchainement 4X (5km vélo + 2 km pied) 1er: Velo lent +course vite / 2ème :velo vite+course lent /3ème Tout vite/ 4ème velo lent +course vite ( <b>PRIVILEGE</b> )
VENDREDI 22	Vitesse ( <b>Bombardière</b> )	RIEN	VELO avec 20' echt + 10X1'/1' EN PLAT avec drafting + 5 x 2'/1'+ 20' ECHT ( <b>PRIVILEGE</b> )
SAMEDI 23	<b>repos</b>		
DIMANCHE 24	Vélo cool 50 à 60 KM		
LUNDI 25	RIEN		
MARDI 26			Velo 20 à 40km coolll et plat
MERCREDI 27	natation mer (SI POSSIBLE)	RECONAISSANCE DU PARCOURS DE SAUSSET COOL	
JEUDI 28		COURSE 2X (8X300) R=2' ACTIF r= Temps de travail	
VENDREDI 29	Natation mer (a marseille)		
SAMEDI 30	<b>repos</b>		
DIMANCHE 1	<b>Découverte T CYR</b>		

PS: les adultes si vous voulez vous joindre à nous : pas de problème.

