

STAGE SARDINES TRIATHLON

Marie, Antoine
et Juju

PAQUES 2011

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: phase d' Affinage vers les France de duathlon et repartir pour les qualifs de piolenc

date	NATATION 9h/10H	COURSE 10h30/11h30	VELO ou enchainement 13H30 à 16H30
LUNDI	PMA Bombardière de 9h à 10h	rien	
MARDI	rien		travail enchainement technique (LUMINY ou olive) + 1H30 avec 30'Cool+ 10X 2' r=1' + 30' recup
MERCREDI	TECHNIQUE Bombardière de 9h à 10h	15' ECHT + 15X1'/1'+ 15' SOUPLE (BORELY)	
JEUDI	rien	footing 45'	
VENDREDI	VOYAGE		
SAMEDI	Reco parcours (20' VELO + 10' COURSE)		
DIMANCHE	France DUATHLON		
LUNDI	RIEN		
MARDI			Velo 20 km à 40km plat cooooooilll
MERCREDI	natation mer (SI POSSIBLE)	RECONAISSANCE DU PARCOURS DE SAUSSET COOL	
JEUDI		COURSE 2X (8X300) R=2' ACTIF r= Temps de travail	
VENDREDI	Natation mer (a marseille)		
SAMEDI	repos		
DIMANCHE	DECOUVERTE DE ST CYR (TRAVAIL DES TRANSITION VITE++)		

