

**STAGE TRIATHLON By SYLVAIN SUDRIE du 12 au 17 Avril 2021**



**VOTRE COACH SYLVAIN SUDRIE**

**CHAMPION DU MONDE LD 2010/2016**

**QUINTUPLE CHAMPION DE France LD 2009 / 2011 / 2012 / 2013 / 2014**



SYLVAIN SUDRIE, votre coach référent en triathlon, dispense cette semaine de stage

Triathlon au contenu riche, varié et adapté aux attentes de triathlètes soucieux de progresser  
dans le triple effort.

Pris en charge par un véritable professionnel reconnu dans son métier, vous bénéficierez des  
séances d'entraînements et des meilleurs conseils personnalisés pour améliorer vos  
performances et progresser durablement.

Un véritable échange humain et une transmission de son savoir-faire développé depuis des  
années au service de ses nombreuses réussites sportives !



**PROGRAMME DE LA SEMAINE DE STAGE du 12 au 17 Avril 2021**

**Stage + Hébergement + Pension complète au « Clos du Vivier »**

**200 Route de Canéjan – 33170 GRADIGNAN : 479,00€**

Nous vous proposons également la possibilité de venir participer au

**Stage Hors Hébergement et hors Pension complète cf brochure d'inscription : 239,00€**

- ◆ 2 séances de natation en bassin olympique et 1 séance en Lac
- ◆ 4 séances de course à pied avec travail d'allure / Endurance / Piste
- ◆ 4 séance de Vélo travail d'allure / Endurance
- ◆ 1 séance de travail multi-enchaînement
- ◆ Des séances d'étirements + relaxation

**AGENDA PREVISIONNEL**

LUNDI	MARDI	MRECREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	08h00 Natation piscine CAP Technique	8H30 VELO Sortie longue	8H00 Natation piscine CAP Long	8H30 Vélo sortie 3h avec travail d'allure	8H00 Travail multi- enchaînement
Arrivée 15H00 Mise en place	12H30 Repas	13H00 Repas	12H30 Repas	12H30 Repas	12H30 Repas
17H00 CAP	14H45 VELO Travail allure courte 2h30/3h00	16H30 CAP Séance piste VMA courte	15H00 Vélo 3h endurance	15H30 Lac + séance d'étirement relaxation	FIN DU STAGE
19H30 Repas	19H30 Repas	19H30 Repas	19H30 Repas	19H30 Repas	
<b>20H30</b> <b>Briefing de</b> <b>semaine</b>				<b>20H30</b> <b>MASTER</b> <b>CLASS</b>	

**LIEU DU STAGE... LA BELLE DE BORDEAUX !**

**Comment venir à Bordeaux ?**

Plusieurs moyens de transport vous permettent de rejoindre Bordeaux.

**1- En avion :**

L'aéroport de Mérignac se situe à 12 kilomètres du centre-ville de Bordeaux. Il est relié au centre ville par une navette.

**2 – En train :**

La gare Saint-Jean se situe à 10 minutes en tram (ligne C arrêt place de la Bourse) du centre-ville de Bordeaux.

**3 – En voiture :**

La ville de Bordeaux est accessible par les autoroutes :

A10/A62/A63/A89/A65.





**S'ENTRAINER ET PROGRESSER EN TRIATHLON**

**BORDEAUX / Commune de Gradignan**  
Du 12 au 17 Avril 2021



**Ensemble, on accélère !**

**Remplissez votre formulaire d'inscription et rejoignez-nous pour cette semaine de stage Triathlon à Bordeaux !**

**Mail : [contact.teamsrac@gmail.com](mailto:contact.teamsrac@gmail.com)**

**Tél : 06.08.96.41.98**