



**S'ENTRAINER ET PROGRESSER EN TRIATHLON**

**BORDEAUX / Commune de Gradignan**  
Du 22 Juin au 27 Juin 2020

**STAGE TRIATHLON By SYLVAIN SUDRIE du 22 Juin au 27 Juin 2020**

**Limité à 12 personnes**



**VOTRE COACH SYLVAIN SUDRIE - CHAMPION DU MONDE LD 2010/2016**



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 !

TRIATHLON SC 19A rue de la Landette 33170 GRADIGNAN

Administratif 06.08.96.41.98

Courriel : [contact.teamsrac@gmail.com](mailto:contact.teamsrac@gmail.com) Site : [www.teamsrac.com](http://www.teamsrac.com) SIRET : 130009186 00011 APE : 5813Z



**PROGRAMME DE LA SEMAINE DE STAGE du 22 Juin au 27 Juin 2020**

**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**

(un planning détaillé et complet vous sera transmis par email quelques semaines avant le début du stage)

LUNDI	MARDI	MRECREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	09H00 Lac	8H30 VELO Sortie longue	9H00 Lac	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 Briefing de semaine</b>				<b>20H30 MASTER CLASS</b>	



## S'ENTRAÎNER ET PROGRESSER EN TRIATHLON

BORDEAUX / Commune de Gradignan  
Du 22 Juin au 27 Juin 2020

### 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 22 Juin au 27 Juin 2020



**Ensemble, on accélère !**

**Remplissez vite votre formulaire d'inscription, les places sont limitées à 20 personnes !**

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

**Tél : 06.08.96.41.98**