



S'ENTRAINER ET PROGRESSER EN TRIATHLON

BORDEAUX / Commune de Gradignan
Du 27 Avril au 02 Mai 2020

STAGE TRIATHLON By SYLVAIN SUDRIE du 27 Avril au 02 Mai 2020 Limité à 20 personnes



STAGE + HEBERGEMENT EN PENSION COMPLETE AU « CLOS DU VIVIER »

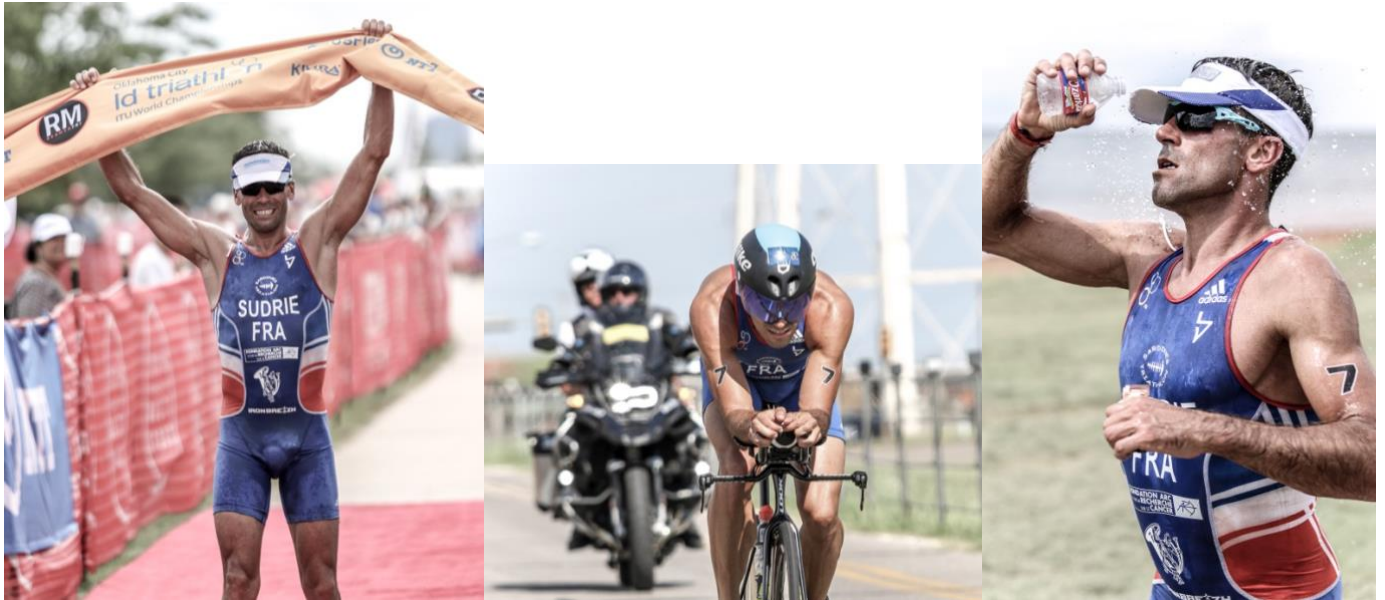
Au cœur d'un parc arboré et fermé de 13 hectares, idéalement situé pour la bonne pratique du triple effort et à seulement 10 minutes de Bordeaux.

60 places parking – 4 pavillons de 1 à 7 personnes avec chambres de 1 à 2 personnes + salle de bain et toilettes, vous bénéficierez également d'un espace commun détente / repas et d'un local sécurisé pour le matériel





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 !



PROGRAMME DE LA SEMAINE DE STAGE du 27 Avril au 02 Mai 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 + accès piscine Hors Hébergement et hors Pension complète cf brochure
d'inscription : 239,00€ (en option la possibilité de réserver les repas du midi à 15€/ jour cf)**

- ◆ 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
	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 Natation en Lac + séance d'étirement relaxation	FIN DU STAGE
19H30 Repas	19H30 Repas	19H30 Repas	19H30 Repas	19H30 Repas	
20H30 Briefing de semaine				20H30 MASTER CLASS	



S'ENTRAINER ET PROGRESSER EN TRIATHLON

BORDEAUX / Commune de Gradignan

Du 27 Avril au 02 Mai 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 27 Avril au 02 Mai 2020



Ensemble, on accélère !

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

Mail : contact.teamsrac@gmail.com

Tél : 06.08.96.41.98