



*Pris en charge par un véritable professionnel reconnu dans son métier, vous bénéficierez des séances d'entraînements et des meilleurs conseils personnalisés pour débiter dans le triathlon sereinement et progresser rapidement (techniques, astuces, conseils, multi-enchainements, matériels, équipements...)*

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

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





**PROGRAMME DU STAGE TRIATHLON 3 JOURS**  
**Débutant**

**AGENDA PREVISIONNEL**

**Les rendez-vous auront lieu soit :**

- Au parking de la médiathèque : 32 Route de Léognan/ 33170 Gradignan
- Au parking des Ruines de Cayac : 255-257 route du général de Gaulle / 33170 Gradignan
- Au lac de Cestas-Pierroton : Lac de Pierroton 33610 Cestas

VENDREDI 22 AVRIL 2022	SAMEDI 23 AVRIL 2022	DIMANCHE 24 AVRIL 2022
Arrivée 15H00 Mise en place	Rdv à 08H45 au parking de la médiathèque <i>VELO</i> <i>Séance spécifique réglage allure de course</i> <i>01h45-2H30</i>	Rdv à 08H45 au parking de la médiathèque <i>VELO</i> <i>sortie longue renforcement musculaire, technique</i> <i>02H-2h30</i>
Rdv 16h45 aux ruines de Cayac (parking en face) <i>CAP</i> <i>footing de cohésion</i> <i>00h45-1H00</i>	Rdv 15h45 aux ruines de Cayac (parking en face) <i>CAP</i> <i>Séance spécifique réglage allure de course</i> <i>00h45-1H00</i>	Rdv à 15H45 au Lac direction Cestas-Pierroton <i>Séance Multi-enchainements</i> <i>Swim / Bike / Run</i> <i>Techniques Transitions / Astuces / Matériels / Équipements / Master Class</i> <i>3H00</i>
	Après la CAP direction Cestas-Pierroton <i>NATATION</i> <i>récupération active</i> <i>1h00</i>	

SPORTIVEMENT !

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

Tél : 06.08.96.41.98 Sabrina