



STAGE TRIATHLON du 29 Février au 07 Mars 2020 Limité à 12 personnes



STAGE + HEBERGEMENT EN PENSION COMPLETE AU DIAMANTE BEACH, calpè
Espagne

<https://www.diamantebeach.com/fr/>

Situé à 200 mètres de la plage de Levante à Calpe, cet hôtel dispose de 3 piscines extérieures entourées de terrasses bien exposées.

Les chambres élégantes de l'hôtel disposent d'un balcon et d'une connexion gratuite à Internet. Elles sont aussi équipées de la climatisation et d'une télévision par satellite.

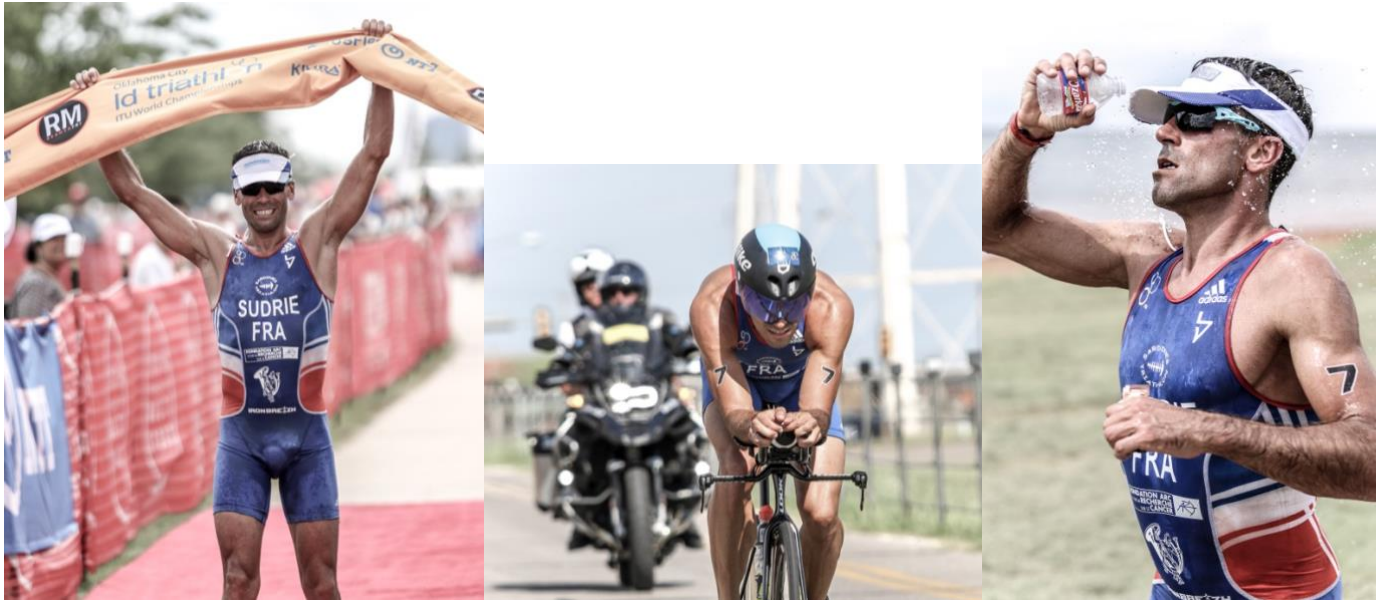
Le port de Calpe et le célèbre rocher d'Ifach se trouvent à environ 1 km de l'établissement. La promenade de bord de mer est située à 2 minutes à pied de l'hôtel et abrite de nombreux restaurants, bars et boutiques.

L'hôtel Diamante Beach Spa comprend un restaurant buffet avec une cuisine ouverte préparant des plats méditerranéens. L'établissement est également doté d'un café et d'un piano-bar d'un SPA auquel vous aurez accès quotidiennement.





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 29 Février au 07 Mars 2020

Stage + Hébergement + Pension complète au DIAMANTE BEACH

Avenida Juan Carlos I, 48, Calpè : **649,00€ / personne tout inclus**

Possibilité d'un accompagnant pension complète + hébergement avec spa hors stage au tarif de : 499,00€

- ◆ 3 séances de natation en piscine (Calpè)
- ◆ 5 séances de course à pied avec travail d'allure / Endurance
- ◆ 6 séance de Vélo travail d'allure / Endurance / Dénivellé + / Renfo dans les bosses
- ◆ 1 séance de travail multi-enchaînement
- ◆ Des séances de SPA

AGENDA PREVISIONNEL

SAMEDI 29 Fév	DIMANCHE 01 Mars	LUNDI 02 Mars	MARDI 03 Mars	MERCREDI 04 Mars	JEUDI 05 Mars	VENDREDI 06 Mars	SAMEDI 07 Mars
	08H00 Petit Déj	08H00 Petit Déj	08H00 Petit Déj	08H00 Petit Déj	08H00 Petit Déj	08H00 Petit Déj	08H00 Petit Déj
	09H30 Vélo 3h - 4h	9H00-10H30 Natation 11H30-12H45 Footing Travail SV1	9H00 Vélo Sortie longue D+ Endurance renfo dans les bosses	9H00-10H30 Natation 11H30-12H45 Footing Travail allures variées	9H00 Vélo Sortie longue D+ Endurance 5h - 6h	9H00-10H30 Natation	DEPART DANS LA MATINEE
14H00- 16H00 Arrivée et mise en place	14H00 Repas	14H00 Repas	14H00 Repas	14H00 Repas	14H00 Repas	14H00 Repas	
17H00 Footing 50'min souple	16H30 Footing Technique + Vitesse	15H00-17H30 Vélo Récup active	17H00 Travail PPG	15H00-17H30 Vélo Récup active	APRES-MIDI OFF	15H00-17H30 Vélo + Footing Enchaînement	
20H00 Repas	18H30 SPA	20H00 Repas	18H30 SPA	18H30 SPA	18H30 SPA	18H30 SPA	
21H15 Présentation du stage et des encadrants	20H00 Repas 21H15 Alimentation (entraînements et courses)		20H00 Repas	20H00 Repas	20H00 Repas 21H15 Questions diverses entraînements / compétitions, échanges...)	20H00 Repas 21H15 Réunion fin de stage	



Ensemble, on accélère !

Remplissez vite votre formulaire d'inscription, les places sont limitées à 12 personnes !

Mail : contact.teamsrac@gmail.com

Tél : 06.08.96.41.98