

PROGRAMME DU STAGE

Du Jeudi 3 Janvier au Dimanche 6 Janvier 2008

Jeudi :

9 h 30 : *RDV au stade de Cesson.*

Arrivée, accueil et explication du déroulement du stage aux stagiaires

10 h 00 - 12 h 00 : Footing long (terrain vallonné)

12 h 00 - 13 h 30 : Repas

13 h 30 - 16 h 00 : Vélo (sortie aérobie, technique de prise de relais...) (*RDV OCC*)

16 h 00 - 18 h 30 : Repos, collation

18 h 30 - 20 h 00 : Course à pied (*Séance VMA court/moyen*)

Vendredi :

10 h 00 - 12 h 00 : Course à Pied (travail au seuil ou fartleck) (*RDV stade Cesson*)

12 h 30 - 14 h 00 : Repas

14 h 00 - 16 h 00 : Vélo (travail de puissance, vitesse) *RDV OCC*

17 h 00 - 19 h 00 : Natation (*RDV piscine CS3*) : volume aérobie, vitesse.

Samedi :

09 h 30 - 12 h 00 : Natation et Renforcement musculaire (travail spécifique triathlon)
(*RDV piscine CS3*)

12 h 30 - 14 h 00 : Repas (salle OCC)

14 h 00 - 16 h 00 : Vélo renforcement musculaire en cotes (*RDV OCC*)

16 h 00 - 17 h 00 : Stretching

Dimanche :

10 h 00 - 12 h 00 : Natation (*RDV piscine CS3*) : allures V3/V4

12 h 30 - 14 h 00 : Repas

14 h 00 - 17 h 00 : Vélo - Course à pied enchaîné (aérobie) (*RDV OCC*)

17 h 00 - 17 h 30 : Débriefing, Fin du stage.