

**PROGRAMME PREVISIONNEL ( variation selon les niveaux, adaptation à la fatigue, la météo, les créneaux horaires de la piscine )**

	Vendredi	Samedi	Dimanche	Lundi
8h		Petit déjeuner	Petit déjeuner	Petit déjeuner
9h		Natation: dominante évaluation technique et prise vidéos en dehors et dans l'eau.	Natation: dominante éducatifs personnalisés, aérobic, indice de nage. Session "swimtalk"	Natation: dominante éducatifs personnalisés, anaérobic, Session "swimtalk"
10h				
11h		Course à pied : dominante aérobic et technique	Questions / réponses entraînement et performance en triathlon	Course à pied : Dominante SV1
12h		Repas	Repas	Repas
13h30				
14h		Vélo : Dominante aérobic et force	Enchaînement spécifique : Vélo + Course à pied	Vélo: Dominante développement du soutien à puissance critique
15h				
16h				Fin du stage : 16h
17h		Renforcement musculaire spécifique triathlon	Natation: Eaux libres spécifique triathlon, Session "swimtalk"	
18h		Analyse et retour vidéos natation		
19h	Arrivée des stagiaires, apéro de bienvenue		Analyse et retour vélo et course à pied	
20h	Repas	Repas	Repas	

