


PROGRAMME STAGE EFFI-SCIENCE TRIATHLON TRAINING: Activités, horaires prévisionnels et difficulté prévue par entraînement.

	8h	9h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h	18h	19h	20h	
Samedi										Arrivée des stagiaires		Apéro de bienvenue	Repas	
										Test d'effort individuel avec prise de lactates selon l'arrivée de l'athlète				
Dimanche	G1: Test d'effort individuel avec prise de lactates					Repas	G1: Run aérobie 1h + Atelier étirements					Natation eaux libres	Repas	
	G2: Run aérobie 1h + Atelier étirements						G2: Test d'effort individuel avec prise de lactates							
Lundi	Yoga (G1)	Vélo : Endurance de force au Maximal Lactate Steady State			Repas		Atelier mobilité (G2)	Run : 45 min à 1h15 aérobie, progressif vers Seuil de lactatémie 2 (durée selon objectifs et groupes)	Natation eaux libres	MASSAGE (4 athlètes maximum)			Repas	
Mardi	Vélo aérobie sous seuil lactatémie 1+ enchaînement aérobie sous Seuil lactatémie 1. (durée à définir selon les objectifs et les groupes). Repas emporté.								Natation eaux libres selon fatigue	Atelier théorie et mise en pratique nutrition		MASSAGE (4 athlètes maximum)		Repas
Mercredi	Yoga (G2)	Natation eaux libres	Run : 1h. Spécifique Seuil lactatémie 2 + contrôle d'allure par prise de lactates		Repas		Atelier mobilité (G1)	Vélo: aérobie sous Seuil Lactatémie 1			MASSAGE (4 athlètes maximum)		Repas	
Jeudi	Vélo: travail d'allure spécifique course + enchaînement run allure spécifique course. (durée à définir selon les objectifs et les groupes)				Repas			Atelier récupération et prévention des blessures		Natation eaux libres	MASSAGE (4 athlètes maximum)		Repas	
Vendredi	Vélo: aérobie sous seuil de lactatémie 1. Durée modulable selon les groupes				Repas			Master Class : questions réponses au besoin des stagiaires		Natation eaux libres / aquathlon		Apéro de départ	Repas	
Samedi	Départ des stagiaires													

Echelle de difficulté de perception de l'effort	aucun activité	tres tres facile	tres facile	facile	effort modéré	moyen	un peu dur	dur	très dur	très très dur	maximal
---	----------------	------------------	-------------	--------	---------------	-------	------------	-----	----------	---------------	---------