

PROGRAMME DU STAGE de TRIATHLON
Comité Départemental 64
Hagetmau les 3 et 4 Février 2018

Samedi

9h30 – 10h00 : Accueil à la cité verte place Tordesillas à Hagetmau

10h : installation

10h30 à 12h :

- Course à pied sur la piste

12h15 repas

13h30 à 15h :

- Sortie vélo en groupe (un vélo de route est recommandé)

16h à 18h :

- Natation en bassin de 50m

18h douche repos

19h15 repas

20h à 22h : Théorie

- Vidéo triathlon
- Ou jeux libres dans la salle commune

Dimanche

7h : footing léger sur parcours de santé (facultatif)

7h30 à 8h30 : petit déjeuner

9h à 11h : piscine

- Séance de natation

12h15 : repas

13h30 à 16h sortie vélo

- Sortie vélo de groupe

16h à 17h rangement et départ.