

La Ligue N-PdC de Triathlon organise un stage de triathlon à Fourmies

Entraînements et Apprentissages techniques spécifiques au triathlon
Groupes de niveaux



Natation en piscine

sur les circuits de l'Espace Triathlon



Vélo de route



Course à pied

AU PROGRAMME

Samedi 8 mars :

14h00 : Accueil à l'institution St Pierre de Fourmies

Vélo : 30 ou 50 Km au choix

Course à pied : footing 6Km ou 10 Km avec variation d'allure

Natation : séance technique d'une heure

Dimanche 9 mars :

Matin - Natation : Technique et série
- Vélo : 30, 50 ou 70 km

Après-midi : - Course à pied : Footing 7Km
ou - 13 Km avec travail au « seuil »

16h30 : fin du stage

Lieu de rendez-vous et d'hébergement :

Institution St Pierre, 10 rue du Général Goutierre, 59 612 FOURMIES.