

# STAGE TRIATHLON 5 ET 6 MAI 2007

## Objectif :

Permettre aux adhérents clubs de l'Ain de se rencontrer et d'échanger autour de la pratique du triathlon.

Préparer le triathlon par équipe d'Echirolles

## Programme sommaire

### SAMEDI

**Vélo** : 9h00 à Bouvent (2 groupes une boucle de 60 km, et une boucle de 80 km)

**Natation** : 13h30 à la piscine plein soleil (séance de 2h) voir la séance en annexe

**Course à pieds** : 16h00 (parcours seillon / mont july) 1h30

### DIMANCHE

(préparation Echirolles)

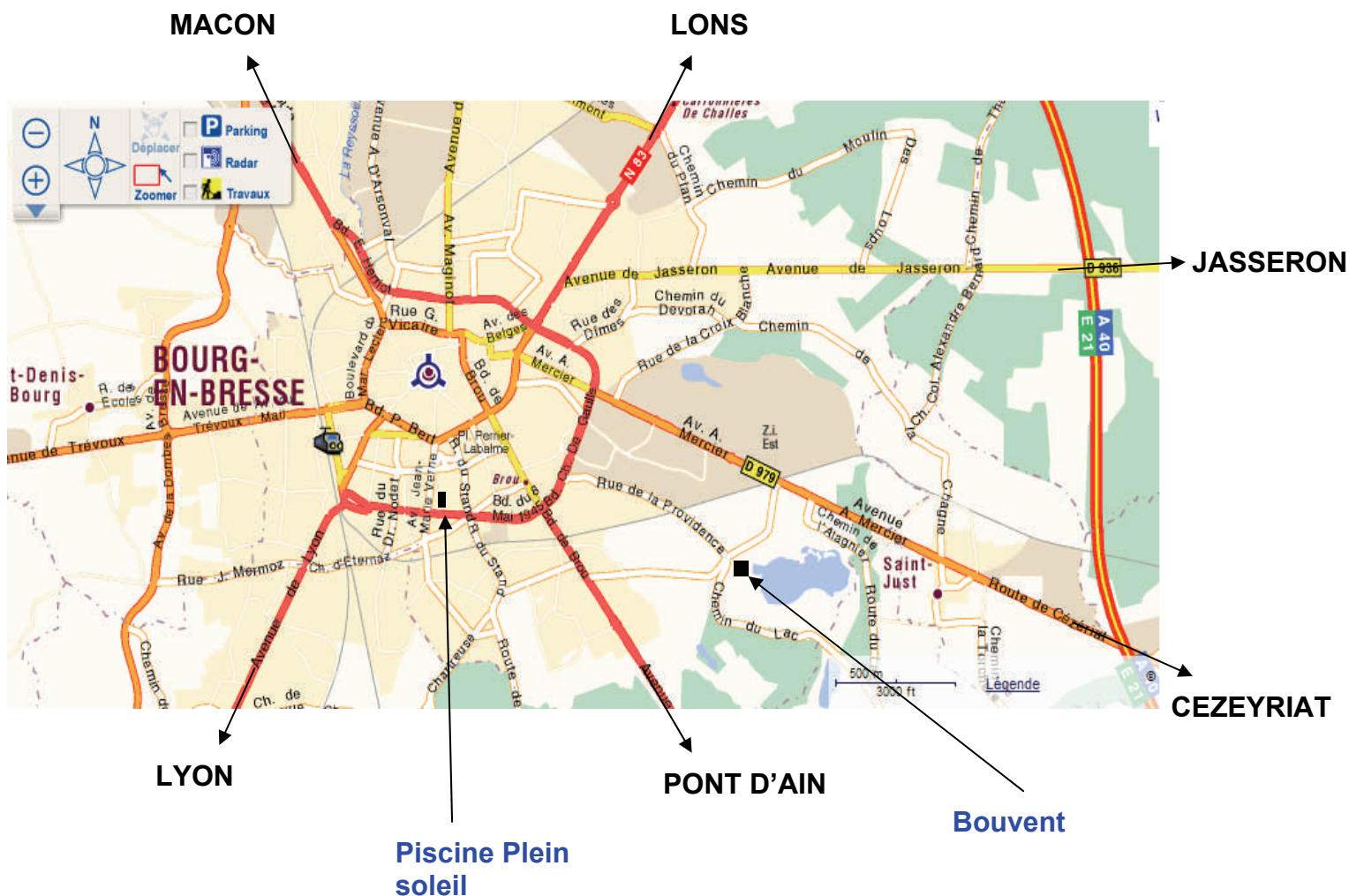
**Natation** : 9h30 à la piscine plein soleil (séance de 2h) voir séance annexe

**Transition** : 13h00 à Bouvent voir programme

**Enchaînement** : 14h30 à Bouvent (préparation Echirolles)

**Vélo** : 16h00 à Bouvent (1h souple pour terminer ensemble)

## Plan d'accès



## **SAMEDI**

**Natation** : 13h30 à la piscine plein soleil (séance de 2h) voir la séance en annexe

### ***Séance 1 : Aérobie + tech spécifique / 3900m***

200 mise à l'eau 20"

6\*100 4n 15" (jb planche / pull / éd / jb sans planche / pull / nc)

6\*50c 70% 10" (1 jb / 1 pull 5t / 1 nc / 1 jb / 1 pull 7t / 1 nc)

24\*50c 70% 10"

4 pull 25 5t – 25 7t

8 pplq 25 7t – 25 3t ampli max

8 plq 25 5t – 25 3t ampli max

4 nc bien nagés rapport ampli – fréq

200 souple 100 jb / 100 nc NAGES AU CHOIX

12\*100 70% 15"

4 25 1 br (autre br collé à la cuisse) – 25 nc (alterner br gche et br droit dans le 100m)

4 12 cps de br nc – 4 cps de br c polo

4 nc bien nagés rapport ampli – fréq

200 souple 100 jb / 100 nc NAGES AU CHOIX

## **DIMANCHE**

(préparation Echirolles)

**Natation** : 9h30 à la piscine plein soleil

### ***Séance 2 : travail d'allure / 2800m***

200 mise à l'eau 20"

4\*100 4n 15" (nc / éd / jb / br)

8\*50c 10" (jb / nc prog / pull 5t / nc allure Echirolles)

#### série c nc

2\*100 50 70% - 50 allure Echirolles 30"

200 allure Echirolles 1'

2\*100 25 70% - 25 allure Echirolles 20"

200 allure Echirolles 1'

4\*50 allure Echirolles 20"

100 souple (50jb c – 50nac)

600c 50% (25jb – 25pull 5t – 25pull 7t – 25 d2b)

100 souple

**Transition** : 13h00 à Bouvent

Echauffement / Etirements

Enfilage de basket sur parcours avec départ varié, mini-course sur transition, monter sur son vélo sans chaussure / avec, trouver le bon compromis (nb: amener des élastiques). Jeux parcours avec transition pieds / vélo / pieds

**Enchaînement** : 14h30 à Bouvent (préparation Echirolles)

Application de ce qui a été vu avant mais en équipe.

- 1) reconnaissance du parcours vélo (environ 5-7 km)
- 2) Parcours à pieds 2,5 km

Faire les groupes d'Echirolles ou si pas de coéquipiers des équipes de niveau, puis faire 3 enchaînements allure course. Récupération entre enchaînement 5'

Départ des groupes toutes les 5' pour la surveillance du matériel