

Jours	Horaires	intitulés	Détails
Vendredi 05/04	14h	Arrivée des stagiaires	Au camping Chambreud Départ entraînement vélo avec prolongateurs ou Vélo CLM, en 2 groupes encadrés pa Lilian. Distance entre 60 et 65 kms. Thème
	14h30	Départ commun entraînement	Force/Puissance sur bosse longue 3,5kms ... repérage parcours Duathlon du Dimanche en fin de séance <u>Atelier Transition</u> : Comment enlever ses chaussures sur le vélo !!! <i>pour ceux qui n'en n'ont pas assez Footing transition, sur le parcours Duathlon du</i>
	17h30	Retour camping	<i>Dimanche: 6,5kms ... 1 ou 2 tours !?!</i>
Samedi 06/04	7H15	Footing Ajeun	La boulangerie est à 3 ou 4 kms, un p'tit A/R pour les plus courageux Gentlemen du groupe
	9h	Départ entraînement vélo	Départ différé en 2 groupes (1&2 et 3&4) , 70 à 110 kms (entre 3 et 4h), Travail sur la régularité de son allure "course"
	13h	Déjeuner	Reprendre des forces avant pour la 2ème partie de journée
	15h30	Aquathlon	Ind puis relais... Travail transition
	17h30	Jeux Apéro	... Après le travail musculaire, le travail cérébral
Dimanche 07/04			<b>Duathlon SHT, ça sera le moment fort du stage avec 2 distances proposées: 8/55/12 ou 11/85/17</b>
	8h30	Mise en place dutahlon	Même si ça reste un entraînement (pas de classement), on prépare sa zone de transition (Mise en place matériel, ravito, ...) comme si c'était une vrai épreuve
	8h45	Breifing de l'organisation	... avec Yannick comme Arbitre principal!
	9h	Départ	Départ différé suivant niveau et distance
	14h	arrivée aux Epesses	Douche, Apéro, Déjeuner et Débriefing

## Remarques

*Attention, comptez une  
bonne heure de Nantes*

*Logistique avec voiture  
suiveuse, afin d'avoir la  
possibilité d'y déposer un  
petit sac d'effets personnels*

*Qui n'essaie pas peu jamais  
y arriver*

*On réenchainera aussitôt le  
vélo posé!*

*-45' d'effort*

*Thème, gestion de l'effort au  
grès des difficultés*

*au camping*

*Tri fontion conseillée*

*Apportez votre portable*

*Pensez à prendre tout le  
nécessaire, comme si vous  
participiez à une vrai  
épreuve!!*

*A chacun son défis à chacun  
son effort, le but est de  
s'entraîner à effort réel*

*On récupère et on  
encourage ceux qui ne sont  
pas encore arrivés!*