

STAGE ADULTES TRIATHLON 2019

Ligue Hauts-de-France



12 & 13 janvier à SANGATTE (62) « 100% Féminin »

Du samedi 09h30 au dimanche 16h30

- 2 séances de natation: Technique natation et spécifique triathlon
- 1 sortie VTT
- 1 séance enchaînement / Run & Bike
- 1 course à pied

[INSCRIPTION ICI](#)



08 & 09 juin à CHAMOUILLE (02) « Dominante Eau libre »

Du samedi 09h30 au dimanche 16h30

- 2 séances natation eau libre
- 1 sortie vélo
- 1 séance enchaînement triathlon

[INSCRIPTION ICI](#)

- Stage pupilles en simultanément
- Pack famille possible
- Groupes par niveaux chez les adultes et les enfants

Stage Famille
Info ici

26 & 27 janvier à SANGATTE (62) « Dominante Vélo »

Du samedi 09h30 au dimanche 16h30

- 3 Séances Vélo
 - 2 en endurance
 - 1 technique (maîtrise du vélo et des enchaînements)
- 2 séances natation à dominante technique
- 1 séance de course enchaînée après le vélo

[INSCRIPTION ICI](#)

19 & 20 Octobre à MONTDIDIER (80) « Initiation et Perfectionnement »

Du samedi 09h30 au dimanche 16h30

- 2 séances de natation: Technique triathlon et travail allure de course
- 1 sortie VTT
- 1 séance enchaînement / multi duathlon
- 1 séance technique vélo
- 1 sortie course à pied (travail technique)

[INSCRIPTION ICI](#)

70€ licencié(e)s Triathlon HDF

85€ Non licencié(e)s et licencié(e)s hors ligue