



Triathlon Training Camp

Du 4 au 11 mars 2023

Préparation Saison 2023

Le Camp d'entraînement se déroulera en Espagne à Gironne dans une maison privatisée de 14 personnes.

La maison dispose de 5 chambres (de 2 à 3 personnes) haut de gamme, avec salle de douche, d'une large salle à manger. En extérieur, une piscine avec vue sur la ville de Gironne.



Gironne est un véritable spot d'entraînement de haut niveau où bons nombres de cyclistes et triathlètes professionnels y habitent pour la qualité de ses routes, la faible fréquentation de voitures, son climat ensoleillé, ses montagnes, ses chemins de gravel ainsi que la proximité de la piscine.



Details du stage

Lieu : Gironne (Espagne)

Date : 4 au 11 mars 23

Capacité : 10 athlètes





Triathlon Training Camp

Objectifs :

- Que chaque athlète soit considéré comme un athlète de haut niveau :
 - Planning d'entraînement personnalisé
 - Nutrition spécifique aux athlètes qui s'entraînent 2 à 3 fois par jour grâce à la présence d'un chef cuisinier professionnel habitué aux stages d'entraînements de cyclistes professionnels.
 - Récupération haut de gamme grâce à un masseur/physio présent dans le logement toute la semaine.
- Construire les bases pour la saison de triathlon 2023
 - Volume et Technique en Natation, fort kilométrage à vélo, course à pied sur les centaines de kilomètres de chemin gravel.
- Travail de transition + Partage autour de l'entretien du vélo.



Logistique :

- Début du stage : Prise en charge des athlètes à l'aéroport ou gare de Gironne à partir de 14h le samedi 4 mars 2023.
- Fin du stage : Départ du logement le 11 mars en fin de matinée et raccompagnement à l'aéroport / Gare de Gironne.
- Restauration : Pension complète (petit déjeuner, déjeuner, collation et dîner) à l'aide du chef cuisinier à disposition. Les boissons (soft) sont incluses. Sauf allergie ou intolérance alimentaire à indiquer avant le début du séjour, la restauration spécifique reste à la charge de chacun.



Triathlon Training Camp



Tarif : 750€

Le tarif inclut :

- L'hébergement
- La pension complète
- L'encadrement
- Les soirées échanges / thématiques (préparation mentale, alimentation, analyses, nutrition, etc...)
- Sessions de massages illimitées
- Le plan d'entraînement personnalisé (+ échanges avant le stage pour prendre connaissance du niveau et des attentes de l'athlète)

Le tarif n'inclut pas :

- Le transport Domicile / Girone
- Les boissons alcoolisées
- Les consommations hors repas.

Réservation :

50% d'acompte à la réservation + le solde de 50% à verser 30 jours avant la date de début du stage.

