

## Stage triathlon Monte Gordo (Portugal)

Du 24 avril au 1<sup>er</sup> mai 2022



Le stage de Monte Gordo associe tout ce dont peut rêver un triathlète pour s'entraîner. Monte Gordo est un spot d'entraînement incontournable pour l'athlète de haut niveau en Europe. L'Algarve offre un magnifique cadre d'entraînement. Un ensemble de structure d'entraînement tel qu'une piste d'athlétisme, une piscine olympique, des parcours de running dans une pinède au pied des logements et des parcours vélo dépaysants, tout cela en bord de mer. La faible circulation de voitures laisse un terrain de jeu fabuleux à disposition.

### Détails

Météo : Température de 20 à 25 Degrés

Restauration : Pension Complète. Les repas sont préparés par notre cuisiner présent en permanence sur le lieu de stage. Les repas sont pris en commun afin d'échanger, de débriefing, de découvrir le parcours de chacun.

Hébergement : Logement de 12 personnes à 300m de la plage

Encadrement : Le coach est à vos côtés au quotidien. Plusieurs groupes de niveaux sont établis pour permettre à chacun de trouver son rythme.

Infrastructure : 1 piscine Olympique, 1 piste d'athlétisme.



### Voyage :

Avion : Vol à destination de Faro.

Les trajets aéroport - hébergement sont pris en charge par une navette (arrivée le 24 avril et retour le 1er mai)

Pour les vélos 2 solutions : 1) transporter son propre vélo dans une valise à vélo.

2) louer un vélo sur place (environ 100-150 euros)



## Objectifs :

Ce stage est spécifiquement dirigé pour une préparation longue distance (IR; Half IR). Pour cela, 2 à 3 entraînements par jour seront planifiés dans les 3 disciplines. A cela s'ajoutera de la PPG, des étirements adaptés à chaque niveau,...Un gros volume de vélo sera donc à prévoir. Ces objectifs seront revus chaque jour pour coller au plus près à vos sensations, votre état de forme.... A noter qu'aucun entraînement n'est obligatoire.



## Programme

20 à 25 heures d'entraînement au total

3 à 4 séances de natation, 5 séances de vélo, 5 séances de course à pied.

Natation : séances de 1h00 à 1h30 de qualité avec intensité variée, analyse sous marine.  
Course à pied : séances de qualité avec travail technique et d'intensités variés (chemin, route, et piste).

Vélo : séances de qualité avec des intensités variées et un travail de transition. 1 séance d'étirement, relaxation, et renforcement musculaire

## Tarif

550€ incluant hébergement, pension complète, encadrement.

Réservation : un acompte de 50% vous sera demandé lors la réservation. Le montant restant est à payer avant le début du stage (début avril).

