

Stage de

# TRIATHLON

Du vendredi 23 juillet au dimanche 25 juillet 2021  
encadré par Vichy Triathlon

## Vendredi 23 juillet :

12h - 14h : Accueil

12h30 - 13h30 : Déjeuner

14h - 14h30 : Présentation du stage

15h - 17h : Natation

18h - 19h : Intervention

20h - 21h : Repas



## Samedi 24 juillet :

7h30 - 8h : Petit-déjeuner

8h30 - 10h : Technique natation

10h30 - 12h : Technique course à pied

12h30 - 13h30 : Déjeuner

14h30 - 18h30 : Reconnaissance du parcours vélo IRONMAN

18h30 - 19h30 : Récupération

20h - 21h : Repas



## Dimanche 25 juillet :

7h30 - 8h : Petit-déjeuner

8h30 - 10h : Natation dans le Lac d'Allier

10h - 12h : Vélo

12h30 - 13h30 : Déjeuner

14h - 16h : Course à pied

16h - 17h : Bilan stage



Renseignements et inscription  
[vichysport.com](http://vichysport.com)

