

13 à 77 ans

Stage de Natation pour Triathlètes

Du Samedi 20 Avril 2019 à
12H30 au Lundi 22 Avril
2019 à 15H

La Roche sur Yon Natation vous propose un stage de 3 jours pour vous perfectionner en natation. Vous pratiquez le triathlon et vous voulez être conseillé par un spécialiste de la discipline la plus technique de votre sport.



La Roche sur Yon

Natation


AVT
ROCHE VENDEE TRIATHLON

2 séances de natation par jour

- 1 séance théorique sur la technique et la spécificité de l'eau libre
- 1 séance d'Analyse vidéo
- 1 séance à sec pour améliorer votre posture (valable pour la natation mais également pour le vélo et la course à pieds)
- 2 sorties vélo seront au programme. Elles seront encadrées par Tony Josselin, coach professionnel de cyclisme et triathlon (www.global-coaching.fr). Il vous proposera également un bilan nutritionnel
- 1 séance de course à pieds sur le thème de la foulée sera encadrée le dimanche matin par Michel Milcent, entraîneur reconnu dans le monde de l'athlétisme

180.00€ les 3 jours

**Offre 160.00€ par pers pour
toute inscription de 5 pers**

Vous repartirez avec des conseils à utiliser lors de vos séances

Encadré par Joseph Brunel

BEES 2nd degré Natation Sportive, encadrement de triathlètes depuis 25 ans, jeunes de niveau national à adultes sur Ironman et plus.

Expérience en eau libre avec un nageur formé au niveau international (médaille internationale junior) et responsable pendant plusieurs années de l'eau libre à la ligue régionale de natation des Pays de Loire.

Hébergement possible au CREPS de La Roche sur Yon (36.00€ en pension complète) ou chez notre partenaire l'hôtel Kyriad (nous contacter pour obtenir un tarif préférentiel).

Le nombre de places est limité, n'hésitez pas à nous contacter pour plus de renseignements :
josephbrunellryn@gmail.com