LIGUE RÉGIONALE DE TRIATHLON
AUVERGNE-RHÔNE-ALPES

VICHY TRIATHLON

SUIVI ENTRAINEMENT PERSONNALISE

SAISON 2021-2022

Envie de différence ? Vibrez Triathlon !

SUIVI ENTRAINEMENT PERSONNALISE :

Offre sportive du club aux licenciés « compétition »:

- **3 séances natation**
- **1 séance vélo**
- **2 séances course à pied**

Soit un volume total d'environ 10h00 hebdomadaire.
Coût de la licence : 260€ pour les nouveaux / 210€ pour les renouvellements

SUIVI ENTRAINEMENT PERSONNALISE :

Proposition d'accompagnement personnalisé de nos licencié(e)s :

Objectifs principaux de saison commun :

- Format L du Triathlon du Bouchet (9-10 juillet)
- Half ou Full Ironman de Vichy (20-21 août)
- Format L de l'Alpe d'Huez (28 juillet)

Groupe de 6 personnes minimum
Personnalisation de l'entraînement de novembre à juillet (9 mois)
Coût : 20€ / mois

SUIVI ENTRAINEMENT PERSONNALISE :

Proposition d'accompagnement personnalisé de nos licenciés :

Obligations :

Suivre les séances proposées par le club en natation + celle du jeudi en course à pied.

Compléter l'outil à mis à votre disposition de suivi d'entraînement (carnet d'entrainement) individuelle (à définir)

Réaliser les tests physiques proposés par le club (tests VMA en natation et course à pied)
Test physique en vélo (en partenariat avec le PMS du Creps)

SUIVI ENTRAINEMENT PERSONNALISE :

Proposition d'accompagnement personnalisé de nos licenciés :

Compléments de séances :

De novembre à avril :
- Une séance de HT
- Une séance de course à pied à faire soit seul soit lors de la séance du mardi du club (séance encadrée).
- Test PMA Vélo

D'avril à juin :
- Une sortie vélo
- Une séance de course à pied à faire soit seul soit lors de la séance du mardi du club (séance encadrée).

SUIVI ENTRAINEMENT PERSONNALISE :

Proposition d'accompagnement personnalisé de nos licenciés :

Compétitions intermédiaires :

De novembre à avril :
- Courses pédestres (trails, course sur route)
Proposition de semi marathon ou marathon en fin de cycle.
- Duathlons, bike and run, vétathlons….

D'avril à juin :
- Triathlons format S à M
- Courses pédestres (course sur route)