



## **STAGE**

**Comité du Rhône/Lyon Métropole  
CRV Lyon Triathlon**

**13 au 17 Avril 2015**

**Piscine de Vaugneray**

**8h/10h Natation  
10h30/12h Vélo route/CAP**

**Benjamins à Juniors entraînés  
Licenciés F.F.Tri du Rhône**

**Vous pouvez participer à 1,2, 3,4 ou 5 jours de stage**

**Limité aux 18 premiers inscrits par jour**

**Attention: 1 encadrant diplômé pour toute la matinée du club inscrit pour 4 jeunes inscrits minimum**

**Renseignements: Manu Charnal(CRV Lyon triathlon) 0603262356**

**Inscription uniquement par mail avant le 02 avril auprès de  
Bruno Copetti:**

**[lescopetti@wanadoo.fr](mailto:lescopetti@wanadoo.fr)**

**06/72/55/86/26**



## Stage Comité du Rhône Lyon Métropole

13 au 17 avril 2015

13-avril		14-avril		15-avril		16-avril		17-avril	
rdv 7h50		rdv 7h50		rdv 7h50		rdv 7h50		rdv 7h50	
8h 8h15	echauffement PPG	8h 8h15	echauffement PPG	8h 8h15	echauffement PPG	8h 8h15	echauffement PPG	8h 8h15	echauffement PPG
8h15 10h	nat all1 et technique 4000 à 5000	8h15 10h	nat all1, technique, 4N 4000 à 5000	8h15 10h	nat all1, technique 4000 à 5000	8h15 10h	nat all1 vers all2/3 4000 à 5000	8h15 10h	nat all1, technique, 4N 4000 à 5000
10h20 11h	footing all 1	10h20 12h	vélo vallonné (faible dénivelé)	10h20 10h35	trajet vélo vers collège de brindas	10h20 12h	vélo avec dénivelé	10h20 10h35	trajet vélo vers collège de brindas
11h 12h	parcours technique vélo			10h35 11h45	footing all1 15', ppg 15', circuit fartlek college brindas			10h35 11h45	multi enchainements
				11h45 12h	retour vélo vers vaugeray			11h45 12h	retour vélo vers vaugeray
								12h 13h	pique nique tous ensemble (chacun amène le sien)