

LIEU DU STAGE

- Base de loisirs de Bellecin (39) au bord du Lac de Vouglans

COÛT DU STAGE

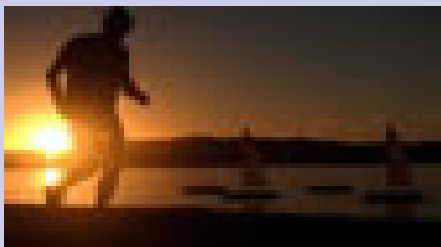
- 165 €/ athlète, ce prix comprend:
 - > La pension complète sur les 3 jours
 - > L'encadrement du stage
 - > Les ateliers/débats sur l'entraînement et la nutrition
 - > 1 entretien individuel pour vous conseiller et vous orienter sur votre entraînement en fonction de votre objectif

PUBLIC VISE

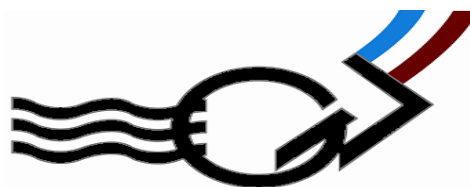
- Licencié(e)s FFTRI dans la ligue Franche Comté
- Masculin & Féminin
- Catégorie —> senior à vétéran
- Triathlète & Duathlète

LES PLUS ...

- Piscine
- Sauna
- SPA
- Salle de musculation



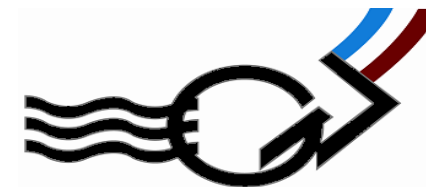
**Base de loisirs
de BELLECIN**



**LIGUE
FRANCHE-COMTE
TRIATHLON**

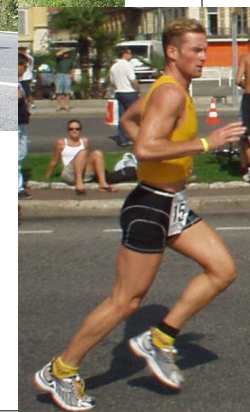
3 avenue des Montboucons
25000 BESANCON

Téléphone/ Fax : 03.81.53.70.11
Courriel: karolyspy@hotmail.com



**LIGUE
FRANCHE-COMTE
TRIATHLON**

**STAGE
LIGUE
LONGUE DISTANCE
SAMEDI 06, DIMANCHE 07
ET LUNDI 08 MAI 2006**



Téléphone :
03.81.53.70.11
Portable:
06.67.17.88.42
Courriel:
karolyspy@hotmail.com

PREAMBULE

Vous voulez vous préparer pour votre premier Long, vous qualifier pour Hawaii ou pour le championnat de France LD, terminer l'Embrunman

Alors ce stage est fait pour vous !!!

Idéalement situé, à 2 semaines du Tri LD de Belfort pour parfaire votre condition, ou encore à 7 semaines de l'Ironman de Nice pour optimiser votre préparation.

Je serais à votre disposition durant ces 3 jours pour répondre à toutes vos questions.

Dans le lieu mythique du triathlon de Voglans nous aurons à notre disposition des parcours grandioses et des installations de qualité pour que ce séjour soit une pleine réussite.

Convivialité et bonne humeur assurée !!!

Karoly SPY

CTL

PROGRAMME DU STAGE

Samedi

9h30 Accueil des athlètes
10h00 Répartition dans les chambres
10h30 Départ pour un footing en commun
12h00 Repas
14h00 Petite sortie vélo en commun
18h00 Si possible - natation dans le lac de Voglans
19h00 Repas
20h30 Atelier/ Débat sur la spécificité de l'entraînement LD

Dimanche

09h00 Bloc de Travail - spé 1 (enchaînement vélo + cp)
??h?? Repas
18h00 Pour les courageux - petite sortie natation
19h00 Repas
20h30 Atelier/ débat sur la stratégie nutritionnelle pour les athlètes LD (entraînement, compétition, récupération)

Lundi

09h00 Bloc de Travail - spé 2 (enchaînement vélo + cp)
??h?? Repas
14h00 Restitution des chambrées
15h00 Petite séance de natation dans le lac (sous réserve)

Bulletin d'inscription

Nom	
Prénom	
Adresse	
Téléphone	
Courriel	
Club	
N° licence:	

Catégorie	Sexe
☐ SENIOR	☐ Masculin
☐ VETERAN	☐ Féminin

Coût du stage : 165 €* - tout compris

Règlement:

☐ Chèque	☐ Liquide
---------------------------------	----------------------------------

** possibilité de régler en 2 ou 3x - sans frais supplémentaire*

Établir les chèques à l'ordre de « Ligue régionale Triathlon » ceux-ci ne seront débités qu'à l'issue du stage

Objectif préparé:

Régime alimentaire particulier:

☐ Oui	☐ Non
------------------------------	------------------------------

Si oui, précisez:

A RENVoyer AU PLUS TARD LE 31/03/06



3 avenue des

25000 BESANCON

Montboucons

Téléphone/ Fax : 03.81.53.70.11
Courriel: karolyspy@hotmail.com