



romainsportscience.com

*Entraînement, Bien-être et Sciences du Sport*

Exemple d'un stage d'entraînement de triathlon. Chaque stage sera aussi unique que le sont les participants, adaptés aux besoins de chacun. Si vous voulez vous entraîner sur une variable spécifique (e.g., natation en milieu naturel ou autre) alors j'inclurai dans le programme des séances spécifiques de natation en milieu naturel.

Il sera aussi possible de faire des programmes des 3 séances par jour. Ceci dépendra du vécu et niveau d'entraînement, etc. de chacun. Il en est de même pour les stages de Duathlon.

	Matin	Après-midi	Au moment qui convient
<b>Jour 1</b>	Arrivée. Introduction. Course à pied, facile, 30-40 min.		
<b>Jour 2</b>	Réveil musculaire + Prép. Physique (Spécifique au Triathlon).	Natation (Milieu naturel).	
<b>Jour 3</b>	Test de terrain*	Natation.	<i>Balade touristique.</i>
<b>Jour 4</b>	Réveil musculaire + Prép. Physique (Spécifique au Triathlon).	Enchaînements; 3 x 10min. nage, 20min. vélo, 15min. course à pied.	
<b>Jour 5</b>	A jeun** – Séance de 3h autour des Baux de Provence.		<i>Balade touristique.</i>
<b>Jour 6</b>	Course, allure Tempo basée sur les résultats du test de terrain**	Séminaire.	
<b>Jour 7</b>	Repos ou séance très légère (dépendra heure de départ).		

\* *Test de terrain est planifié pour Jour 3 pour permettre une adaptation – environ 48 heures après arrivée (peut changer en fonction d'où vous venez).*

\*\* *Alimentation pendant la séance.*

\*\*\* *Tous les participants reçoivent un rapport détaillant leurs résultats, comprenant leurs zones d'entraînement et des conseils.*

**Romain Denis** (MPhil, CSci)

Physiologiste de l'effort

Educateur Sportif

Site : [romainsportscience.com](http://romainsportscience.com)

Mél: [info@romainsportscience.com](mailto:info@romainsportscience.com)

[Facebook](#)

*Entraînement, Bien-être et Sciences du Sport*