



Regroupement jeunes

Samedi 3 Décembre
Triathlon à la piscine Jean Bouin



contacter régis : 06 20 06 13 77



Regroupement jeunes EAC triathlon

Rendez-vous à 10 h15 piscine Jean Bouin

- Prévoir un nécessaire de piscine ainsi que des vêtements à la pratique du Triathlon (VTT et Chaussures de course à pied).
- le déjeuner sera pris au restaurant le Jean Bouin pour un tarif de 6 Euros
- Après midi, jeux du Triathlon et test course à pieds.
- Le retour au stade se fera vers 15h45.
- Prévoir un change complet .
- Clôture du stage vers 16h00.



Programme de la journée

- Vidéo aquatique de 10h30 à 11h30
- Piscine : technique de nage triathlon
- Repas au restaurant de 13h00 à 13h45
- Jeux du triathlon VTT Course à pieds
- Test chronométré sur la piste d'athlétisme
- Clôture du stage 16h00

