

STAGE TRIATHLON 26 AVRIL AU 2 MAI 2015 – ZADINA, ITALIA

	Dimanche 26 avril	Lundi 27 avril	Mardi 28 avril	Mercredi 29 avril	Jeudi 30 avril	Vendredi 1er mai	Samedi 2 mai
MATIN	Arrivée voyage de nuit + installation	Réveil musculaire 50' <i>(footing, étirements, gainage)</i> Natation 1h05', 3000m	Réveil musculaire 1h Course à pied 1h20' <i>dont 12X(50m/70m/90m) sur plage</i>	Réveil musculaire 40' Natation 1h15'	Vélo 140km, 6h40' 2500m dén positif	Natation 30', 1500m Marché Cesenatico	Réveil musculaire 40' Parcours Cross Fit 50'
APRES-MIDI	Course à pied 25', Test VMA Natation 10', Test 400m Vélo 40km, 1h30, souple	Vélo 48km, 1h45' dont 30 / 30 Parcours Cross Fit 20' + Enchaînement càp 13'	Quartier libre Natation 30' souple	Visite de Ravenna Vélo 64km, 2h30'	Perticara, St Leo, San Marina	Vélo 70km, 3h20' 1200m dén positif + Enchaînement càp 27', 5,2km	Vélo 64km, 2h30' Pause Glace Cesenatico ;-) Départ à 20h

Total: 28h30' de sport

Natation: 3h30'

Vélo: 426km, 18h15'

Course à pied: 2h25'

Cross Fit: 1h10'

Réveil musculaire (footing, étirements, gainage): 3h10'