



## **Camp de Triathlon Intermédiaires / Avancés**

17-18-19 mai 2024

### **Vendredi 17 mai**

8H30 @ 12H Vélo Duplessis-Montée Ryan (analyse du parcours) / Studio MC2

12H @ 13H15 Dîner causerie / Studio MC2

13H30 @ 14H Top 10 exercices du triathlète / Studio MC2

14H @ 15H Conférence sur la nutrition / Studio MC2

15H @ 16H30 Course à pied (analyse du parcours) / Base Cabriolet SMT

16H00 @ 19H Session de récupération ( massage, pressothérapie, thérapie vasculaire) sur RDV / Studio MC2

### **Samedi 18 mai**

8H30 @ 12H Vélo Conception 117 Nord & Transition-Course / Studio MC2

12H @ 13H30 Dîner causerie / Plan de course (jour J)

14H @ 15H30 Session piscine / CAMT ou nage en eau libre selon la température

16H @ 19H Session de récupération (massage, pressothérapie, thérapie vasculaire) sur RDV / Studio MC2

### **Dimanche 19 mai**

8H30 @ 12H Nordet / stationnement Caserne de Pompiers du Lac Supérieur

12H @ 13H Course à pied avec intervalles

13h @ 14H Dîner causerie, feedback de groupe / caserne du Lac Supérieur

14H @ 15H Feedback individuel

16H @ 19H Session de récupération ( massage) sur RDV / Studio MC2