

# Camp de Triathlon Débutants

**Samedi 1 juin**

9H30 @ 11H 30 Analyse du parcours à vélo Duplessis/ Studio MC2

12H @ 13H15 Dîner causerie / Studio MC2

13H15 @ 14H Top 10 exercices / Studio MC2

14H @ 14H 30 Atelier sur la nutrition / Studio MC2

15H @ 16H Session piscine / CAMT ou nage en eau libre selon la température

16H 30 @ 19H Session de récupération (Pressothérapie\$, Thérapie vasculaire\$) sur RDV / Studio MC2

**Dimanche 2 juin**

9H @ 11H Analyse du parcours de course /Base Cabriolet SMT

12H @ 13H Dîner causerie / Plan de course

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

16H @ 18h Feedback et session de récupération (sur RDV/ Studio MC2)