



Programmation Camp GALD
23-24-25 mai 2014

Vendredi 23 mai 2014

- 10h - 12h** Option: petite séance de natation ou sortie vélo ou course, au choix, relaxe
- 12h - 14h** Accueil officiel + Inscriptions aux ateliers
- 14h - 15h30** Atelier #1 : course ou vélo (technique, gestion des côtes, etc.)
- 15h45 - 16h45** Conférence « Nutrition sportive » avec nutritionniste professionnelle spécialisée
- 17h - 18h30** Atelier #2 : vélo ou course (technique, gestion des côtes, etc.)

Samedi 24 mai 2014

- 8h - 12h** Longue sortie vélo (parcours du IM 70.3) + Brick course à pied 4 à 8 km
Option: petite séance de natation avant le vélo
- 13h - 14h** Conférence sur la gestion du « Jour de course »
- Deux ateliers en parallèle:*
- 14h30 - 16h** Pratique de transition ou atelier en eau libre (technique de drafting, départ de masse, etc...)
- 16h30 - 18h** Atelier en eau libre (technique de drafting, départ de masse, etc...) ou pratique de transition
- 18h - 19h** Option: sortie de récupération en vélo pour ceux qui souhaitent plus de volume

Dimanche 25 mai 2014

- 7h - 7h30** Départ de masse en natation à l'heure de départ du IM 70.3
- 9h - 11h** Longue sortie en course à pied (parcours du 21 km du IM 70.3)
- 11h -12h** Conférence « Musculation et préparation physique » adaptée au triathlon.
- 13h - 14h** *Mini Triathlon* afin de mettre en application les apprentissages (départ de masse, transition, gestion des côtes, etc.)
- 14h30** Fermeture officielle du camp GALD, remise des trophées et des prix
- 15h - 17h** Option: sortie de vélo sur le parcours pour ceux qui veulent se finir ;-)

Bon camp!

Entraîneurs: Bart Rolet et Pierre Thiffault