



## **Programmation Camp GALD**

22, 23 et 24 mai 2015

### **Vendredi 22 mai :**

**10h30 - Course optionnelle :** 45min à 1h relaxe

**12h - Accueil officiel :** Présentation et constitution des groupes 1 et 2

<b>13h30-14h30</b>	<b>Eau libre</b>	Explication + pratique 40min à 50min
<b>15h30-18h30</b>	<b>Cyclisme</b>	Reconnaissance de la section Duplessis / Montée Ryan

**19h - Souper**

**20h - Conférence #1 :** Optimiser ses performances grâce à la nutrition : la bonne recette

### **Samedi 23 mai :**

<b>7h30-8h30</b>	<b>Eau libre</b>	Utiliser le drafting, nager « au contact »
<b>10h30-11h30</b>	<b>Transitions</b>	Tout savoir des transitions!
<b>13h30-17h30</b>	<b>Cyclisme</b>	Reconnaissance du parcours « Build-up »
<b>17h30-18h00</b>	<b>Course</b>	Course enchainée 10 à 30min

**20h - Conférence #2 & #3 :** Comment gérer sa course & Comment aborder la phase d'affutage.

### **Dimanche 24 mai :**

<b>7h30-8h00</b>	<b>Eau libre</b>	Départ de masse
<b>8h00-9h30</b>	<b>Mini-Triathlon</b>	Distance adaptée en fonction des niveaux
<b>11h00-13h00</b>	<b>Course</b>	Reconnaissance du parcours de course

**13h - Fin du camp, dîner et remise des prix**

**Bon camp!**

*Entraîneur-chef : Pierre-Yves Gigou*

*Meilleur performeur canadien au championnat du monde IRONMAN 2012 et 2014*