



Programmation Camp GALD
21, 22 et 23 mai 2016

Samedi 21 mai :

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

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

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

19h - Souper

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

Dimanche 22 mai :

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

19h - Soupe

20h - Conférence #2 : Comment gérer sa course + questions/réponses sur l'entraînement

Lundi 23 mai :

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

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

Entraîneur-chef :

Pierre-Yves Gigou - Meilleur performeur canadien au championnat du monde IM 2012 et 2014

Adjointes :

Caroline St-Pierre – Meilleure québécoise au Ironman Mont-Tremblant 2015

Isabelle Rouleau – Meilleure québécoise au 70.3 Mont-Tremblant 2015