

Rodez Triathlon 12

Plus qu'une légende...

#Training Camp Rosas 2019

Pour cette nouvelle année, Rodez Triathlon 12 vous propose son stage de début de saison sur Rosas.

Nous partirons avec nos amis de Cahors Triathlon.

Nous proposons 2 périodes du 27 Avril au 1 Mai ou du 27 Avril au 3 Mai.

#Training Camp Rosas 2019 est basé sur nos valeurs « Partage, Technique, Convivialité », ce camp est un séjour d'entraînement qui s'adresse à tous les athlètes « Courte Distance et Longue Distance ».

Lors de votre séjour, l'effet de groupe vous permettra de repousser vos limites et de surmonter vos appréhensions.

Notre camp est aussi ouvert aux accompagnants.

Hébergement :

Vous serez hébergés à L'Hôtel Monte-Carlo de Rosas, en pension complète (Vin+ Eau pour les adultes) (eau pour les mineurs)

Situé sur la plage de Santa Margarita dans la baie de Rosas, l'hôtel propose une piscine intérieure. Toutes ses chambres sont climatisées et dotées d'un balcon donnant sur la mer.

L'Hôtel dispose de Sauna, Spa, Hamann et Bain à remous

Projection du Stage

Natation : vous disposerez de 2 séances en bassin, nous travaillerons aussi en mer. La date du stage étant proche de la saison, il sera temps de prendre nos marques en eaux vives.

Cyclisme : vous aurez la possibilité d'effectuer 6 séances à vélo. Nous aborderons plusieurs thématiques, plusieurs distances seront proposées à chaque sortie.

2 sorties de cyclisme entre 100 et 130kms. Un parcours plus court sera proposé aux personnes ne désirant pas faire cette distance.

2 sorties de type Montagne.

2 sorties avec travail de relais et de bloc.

Des groupes de niveaux seront effectués aux besoins.

Nous sommes en Espagne, le port du Casque est Obligatoire, le respect du code de la route est OBLIGATOIRE.

Votre Spad (bicyclette) doit être en super état de marche, pensez à vérifier vos pneumatiques.

Prévoir des kits de réparations !!!!!

Course à Pied : Pendant notre séjour, nous effectuerons une Rando Trail au départ de Cadaques et avec un retour sur Rosas.

4 séances de running vous seront proposées. (Séances de type piste)

Triathlon et Aquathlon : Vous effectuerez, un triathlon off et un Aquathlon lors de votre séjour. Prévoir le matériel Mer et Aquathlon.

Plan du stage

Nous vous proposons un plan de stage par thématique.

Les reconnaissances sur site n'étant pas terminées.

Le contenu du stage final, vous sera proposé lors de l'apéritif de bienvenu.

| | Matin | Après-Midi |
|-----------------|---------------------------|---------------------------------|
| Samedi | Transfert sur Rosas | Accueil Vélo et footing |
| Dimanche | Cyclisme 100 | Piscine Course à pied |
| Lundi | Cyclisme Montagne | Course à Pied |
| Mardi | Triathlon off | Aquathlon off |
| Mercredi | Rando Trail | Piscine Cyclisme (technique) |
| Jeudi | Cyclisme 130 | Natation en Mer |
| Vendredi | Cyclisme (technique) | Course à pied |
| Samedi | Natation Course à pied | Départ Rosas |

Le matin, vous effectuerez un réveil musculaire à jeun (natation en mer ou footing).

Une pause temps libre/sieste sera effectuée tous les jours après la pause méridienne.

Lors des sorties du « #TrainingCampRosas2019 », un référent prendra en charge la sortie, il sera le seul responsable du bon fonctionnement du training.

Pour les adultes, vous pourrez, à votre guise, vous ajouter des trainings pendant votre temps libre ou le soir.

Pour les mineurs non accompagnés, la prise en charge se fera uniquement sur Rosas.

L'intégralité de la programmation n'est pas obligatoire, elle pourra être ajustée en fonction de votre forme du moment.

