

PROGRAMME STAGE TRIATHLON 11 au 18 avril 2026

HEURE		samedi 11 avril 2026	dimanche 12 avril 2026	lundi 13 avril 2026	mardi 14 avril 2026	mercredi 15 avril 2026	jeudi 16 avril 2026	vendredi 17 avril 2026	samedi 18 avril 2026
7:00	00						CAP 7h00-8h00 (à jeun cadence) OPTIONNEL		
	30								
8:00	00								
	30								
9:00	00								
	30			NATATION : 9h00 / 10h30 4 lignes	NATATION : 8h30 / 10h00 4 lignes	NATATION EN MER: 8h30 / 10h00 DÉPLACEMENT COMPRIS			
10:00	00								
	30							NATATION : 9h30 / 11h00 4 lignes	NATATION + aquathlon: 9h30 / 11h00 4 lignes
11:00	00								DÉPART
	30								
12:00	00			PAUSE DEJEUNER					
	30				Sortie longue Vélo :		Sortie longue Vélo :	PAUSE DEJEUNER	PAUSE DEJEUNER
13:00	00								
	30				10h30 / 16h30				
14:00	00								
	30			4h à 6h selon niveaux					
15:00	00		VELO : 13h30 / 16h30 2h00 à 3h00						
	30	ARRIVÉE 15h00 à 17h00							
16:00	00								
	30								
17:00	00		CAP 16h30-17h30 (cadence)						
	30	Course à pied 45' maxi Cohésion 17h30							
18:00	00								
	30								
19:00	00								
	30	APÉRO d'accueil							
20:00	00								
	30	REPAS	REPAS	REPAS	REPAS	REPAS	REPAS	REPAS	
MAX		45min	5h 30min	7h 30min	5h 30min	8h	4h 30min	5h 30min	37 heures 15 minutes
MIN		45min	4h 30min	5h 30min	4h 30min	4h 30min	3h 30min	3h 30min	26 heures 45 minutes