

Cycle 1 : Reprise



Retrouver le chemin de l'entraînement



Remise en condition générale



Mise en place d'un plan structuré



Soyez dès maintenant régulier dans votre pratique



Reprise rime avec plaisir



Volume horaire faible et progressif



Le thème principal est l'endurance et la filière aérobie



En groupe, laissez-vous distancer par les triathlètes en forme « printanière » ou champion de l'entraînement, la route est « très » longue



Le cycle de reprise est constitué de 4 semaines