



Programme stage aux Canaries

du dimanche 25 février au dimanche 03 mars 2024

Las Playitas Fuerte Ventura



Lundi 26 février 2024

Natation 🏊 9h-11h



Vélo 🚲 14h-18h

83km 1300m+ : <https://www.openrunner.com/route-details/17603048>

91km 1500m+ : <https://www.openrunner.com/route-details/14229199>



Course à pied 🏃 18h-18h30

Mardi 27 février 2024

Vélo 🚲 10h-17h

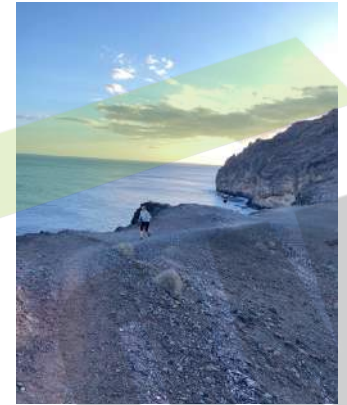
103km 1500m+ : <https://www.openrunner.com/route-details/17609576>

170km 2000m+ : <https://www.openrunner.com/route-details/17603580>



Mercredi 28 février 2024

Course à pied 🏃 7h30-8h30 à jeun



Natation 🏊 10h30-12h

Vélo 🚲 14h-16h

45km 500m+ : <https://www.openrunner.com/route-details/17603651>

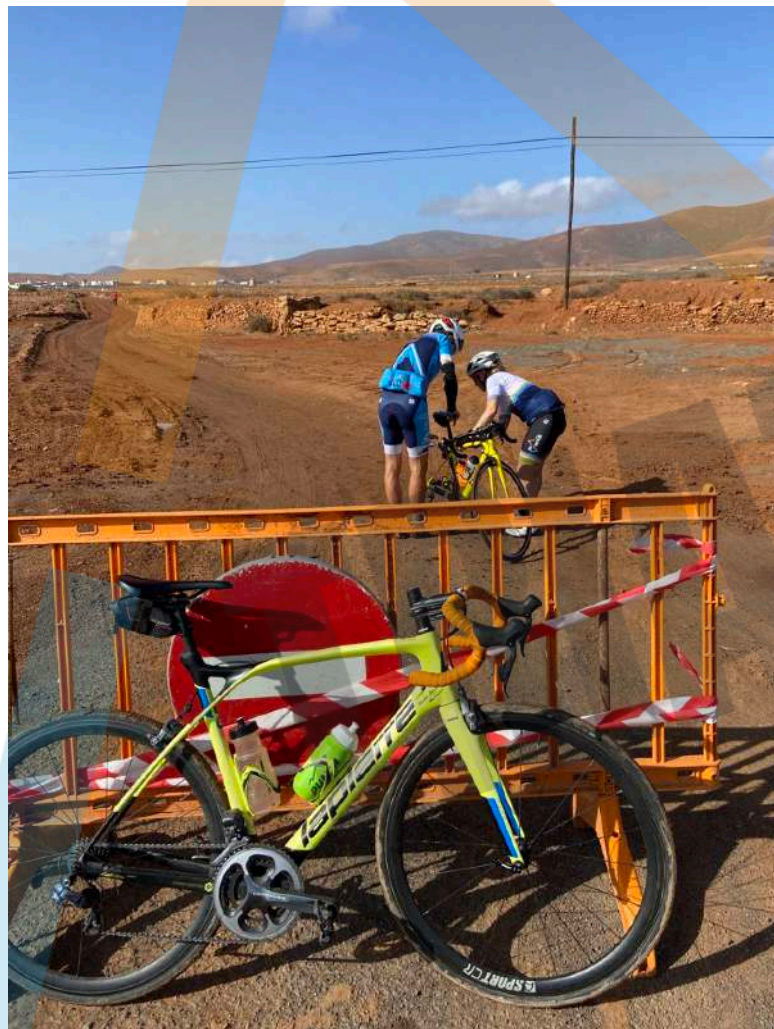


Jeudi 29 février 2024

Vélo 🚲 10h-16h

110KM 1500m+ : <https://www.openrunner.com/route-details/17609625>

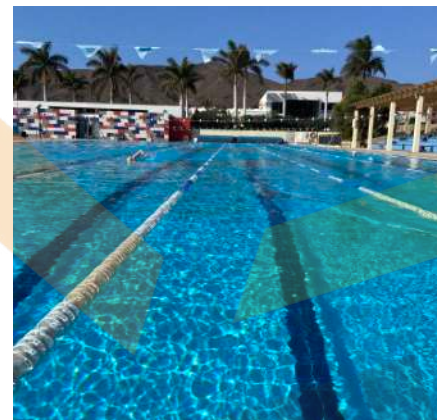
127km 1700m+ : <https://www.openrunner.com/route-details/17603704>



Course à pied 🏃 17h-18h

Vendredi 1er mars 2024

Natation 🏊 9h00-11h00



Vélo 🚲 14h-17h

66km 900m+ : <https://www.openrunner.com/route-details/17604367>



Course à pied 🏃 17h-18h enchainement fartlek

Samedi 2 mars 2024

Natation 🏊 9h00-10h30

Vélo 🚲 13h30-15h30

57km 600m+ : <https://www.openrunner.com/route-details/17604411>



Course à pied 🏃 16h-18h allure semi ou marathon



Programme adapté à souhait suivant l'envie et les possibilités de chacune et chacun. Sport et détente au programme.



GAIR TRIATHLON

| | matin | midi | après-midi | enchaînement | TOTAL |
|---------------------|---|---|--|---|-----------|
| dimanche 25 | | | | | |
| lundi 26 | 2H00 de 9h à 11h | | 4H15 ALLURE FAIBLE de 14h00 à 18h15 91km 1500m+ (22km/h) 83km 1350m+ (20km/h) | 30' ALLURE de 18h30 à 19h | 6h45 |
| mardi 27 | | sortie longue de 5h à 7h de 10h à 17h 170km 2000m+ (25km/h) | | | 8h |
| mercredi 28 | de 30' à 1h à jeun lent de 7h30 de 8h30 9km 150m+ (possibilité de faire demi-tour avant) | 1H30 de 10h30 à 12h00 | 2h exercices de force 44km 480m+ | | 4h 30min |
| jeudi 29 | | sortie longue de 5h à 6h de 10h à 16h option 1 : 127km 1700m+ | | 1H ALLURE FAIBLE de 17h à 18h 8,7km 76m+ | 7h |
| vendredi 1er | 2h00 de 9h à 11h | | sortie de 3h de 14h à 17h 66KM 900m+ | 30' à 1h fartlek de 17h à 18h 9km 150m+ (possibilité de faire demi-tour avant) | 6h |
| samedi 2 | 1h30 de 9h00 à 10h30 | | sortie rythmée 2h de 14h à 16h 70km 1000m+ | 2h allure Ironman ou 1h allure Half Ironman de 16h à 18h 8,7km x2 ou x1 | 5h |
| dimanche 3 | | | | | |
| | | | | | 30h 30min |
| | volume natation | 6h | | | |
| | volume vélo | 25h | | | |
| | volume cap | 4h30 | | | |