

Préparation stage 2018

Afin de pouvoir vous proposer un stage le adapté possible, pourriez- vous renvoyer le questionnaire suivant à :

Merci

1) **Quand et quel est ton (tes) objectif(s) pour cette saison ?**

.....

2) **En quoi , ce stage, va te permettre d'atteindre ton/ tes objectifs pour cette saison ?**

.....

3) **Quelles sont tes Chronos :**

(Mettre le temps du class triathlon si tu l'as effectué cette année, sinon un chrono effectué en club)

| | | |
|-----------------|----------|----------|
| | 200 m NL | 400 m NL |
| Natation | | |

| | | | |
|------------|-------|---------|---------|
| | 800 m | 1 000 m | 1 500 m |
| Cap | | | |

4) **Merci de remplir le tableau suivant en indiquant le volume horaire dans chaque case**

| | | | | | |
|--------------------------|-----------------|-------------|-----------|------------|------------|
| | Natation | Vélo | HT | VTT | Cap |
| <i>Semaine classique</i> | | | | | |

5) **Enfin merci d'indiquer quels sont selon toi tes points forts ainsi que tes points à travailler**

| | | |
|---------------------------------------|---------------------|----------------------------|
| | Points forts | Points à travailler |
| natation | | |
| Vélo de route | | |
| cap | | |
| Enchainements/ transitions | | |