



ATHLETIC CLUB
La Roche sur Yon

Stade Jules Ladoumègue
7 boulevard Sully
85000 LA ROCHE SUR YON

contact@aclrvendee.fr
www.aclrvendee.fr
☎ 02 51 37 98 17



TRIATHLON

Envie d'un nouveau challenge...

Envie de vous éclater 😊 le triathlon est fait pour vous !

Sport d'endurance par excellence, le triathlon allie la natation, le cyclisme et la course à pied, sur des distances variant en fonction des compétitions.

LES ENTRAÎNEMENTS

Nos entraîneurs vous proposent des préparations individualisées et adaptées à votre niveau de pratique.

Triathlon toutes distances, Run & Bike, Duathlon, IronMan.

Natation Arago Lundi, mercredi, vendredi 6 h 30 – 8 h

St Florent lundi 20h35-22h Mardi & Mercredi 19h45-20h30 / Samedi 8h-9h

CAP Jeudi et vendredi 18 h 30 – 20 h stade

Vélo Dimanche 9 h – Initiation Samedi 14 h

LES DISTANCES	Natation	Cyclisme	Course à pied	Durée de course moyenne
XS ou Super-sprint	400 m	10 km	3 km	45' à 60'
S ou Sprint	750 m	20 km	5 km	1h à 1h30
M ou Courte Distance	1 500 m	40 km	10 km	2h à 3h00
Half-Ironman	1 900 m	90 km	21,1 km	4h30 à 6h30
Ironman	3 800 m	180 km	42,2 km	8h à 16h