

## POUR 225\$ (DU 11 JANVIER À LA MI-SEPTEMBRE)

Que vous souhaitiez faire votre premier triathlon, augmenter votre distance ou performer davantage, vous trouverez tout ce qu'il faut avec le club TRS.

Étant donné les restrictions dues à la pandémie, le club respecte les règles de Triathlon Québec pour tous ses groupes d'entraînement.

### Inclus :

- Un programme d'entraînement Sprint/Olympique ou pour un Demi-Ironman\* (au choix). Vous devrez faire votre choix lors de l'inscription. Si vous débutez, indiquez le programme (Sprint/Olympique) dans le formulaire d'inscription.

### Dans votre plan vous aurez votre programme personnel qui contient au minimum à chaque semaine:

- Deux entraînements de course à pied
- Deux entraînements de groupe vélo (à partir du 11 janvier à la fin avril : 2 fois semaine en mode virtuel) ou à faire de votre côté
- Deux entraînements de natation
- Un plan de musculation

### En plus, vous aurez au cours de la saison :

- Quatre capsules techniques (sur plusieurs sujets reliés au triathlon)
- Tests (natation, course à pied et vélo, afin de vous entraîner dans votre zone)
- 5 longues sorties de vélo, accompagnées par un entraîneur
- 5 ateliers spécialisés de conduite de vélo
- Sorties de vélo amicales offertes les dimanches
- Quatre longues sorties de course en groupe, accompagnées par un entraîneur

### Obligatoire et non inclus dans votre abonnement :

- Votre abonnement annuel à Triathlon Québec

**Également des sorties officielles du club où les encouragements des membres TRS sont uniques et aident à se pousser!**

**Des sorties sociales et des défis lancés par les membres ou les entraîneurs!**

*\*Le programme vous offre une base solide pour faire un Ironman. Il peut être comblé par des entraînements complémentaires provenant du groupe d'entraîneurs (frais supplémentaires à prévoir).*