

# WORKSHOP "JE DEBUTE LE TRIATHLON"



**STRI**  
SPORT QUEST GVA

## Découvrez les enjeux et la préparation d'un triathlon !

### INFORMATIONS :

Pour qui : Triathlètes intermédiaires ou totalement novices.

Où : Chez Sport Quest

Quand : Le vendredi 4 mai à 18h

Tarif : Chf 30.-



Le triathlon est un sport complexe qui demande une grande organisation. Ce n'est pas trois sports différents mais une discipline qui est constituée de trois activités qui s'enchaînent.

Venez découvrir lors de ce workshop les bases d'une préparation et les astuces afin de mieux appréhender vos courses de la saison.

Nous aborderons différents thèmes comme : le matériel, l'entraînement, la compétition, les transitions, etc

Mais aussi plus largement les objectifs à se fixer lors des premières courses et à plus long terme.

**SPORT  
QUEST**  
VITESSE. FORCE. COORDINATION

Infos et inscription au desk de Sport Quest ou 022 320 65 65

BUILD IN. GAIN OUT