

# WORKSHOP TRIATHLON "LES TRANSITIONS"



**STRI**  
SPORT QUEST GVA

## LES TRANSITIONS : PRINCIPE DE BASE ET OPTIMISATION !

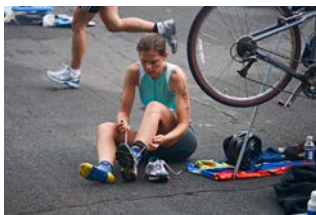
### INFORMATIONS :

Pour qui : Triathlètes de tous niveaux.

Où : Chez Sport Quest

Quand : Le vendredi 1 juin à 18h30

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.

Sur ce deuxième workshop nous aborderons un sujet très sensible chez les triathlètes : les transitions.

Après une partie théorique, nous passerons à la pratique.

A cette occasion nous pourrons échanger sur vos expériences en la matière et vous proposer des solutions afin d'optimiser cette partie de la course où l'on peut gagner, où perdre, de précieuses secondes.

**SPORT  
QUEST**  
VITESSE. FORCE. COORDINATION

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

BUILD IN. GAIN OUT