

DIVISION 3 TRIATHLON - SAISON 2010

HOMME / FEMME

RESULTATS 2008 & 2009 :

- ✓ HOMME : **2008** : éliminés à l'étape 2 **2009** : 9^e sur 11 dans le circuit régional
- ✓ FEMME : **2008** : qualifiées ½ Finale **2009** : 5^e sur 7 dans le circuit régional

OBJECTIF 2010 : Atteindre la Finale de D3 et y prendre part !!!

PROGRAMME 2010 :

- **ETAPE 1** : ORANGE 23/05/10 SPRINT (drafting autorisé)
- **ETAPE 2** : VITROLLES 13/06/10 SPRINT
- **ETAPE 3** : DIGNES 04/07/10 SPRINT CLM PAR EQUIPE 4H/F
- **½ FINALE SUD** : BERGERAC 25/07/10 SPRINT (drafting autorisé) 10H/F
- **FINALE NATIONALE D3** : BETTON 12/09/10 SPRINT (drafting autorisé) 2H/3F

Déterminants de la performance :

- Natation : réf. Sur 400m chrono < 6' pour les Hommes et < 7' pour les Femmes
- Vélo : savoir profiter de l'Aspiration/Abri & ne pas subir les accélérations
- CAP : VMA >19km/h & Maintien 90% à 95% VMA sur 5km (15km/h pour les femmes)

TESTS d'évaluation (pour choisir les éléments de l'équipe):

- Natation : rectangulaire sur 400m (3xan)
- Vélo : CLM 10km (2xan)
- CAP : Test VMA + TLIM 100 (2xan)

COURSES de préparation (pour confirmer les choix):

- CAP : course mesurée à ??
- Duathlon : Salon ??
- Triathlon : Romans ??, Sausset ?? et/ou Valence ??

Particularités et règlement :

- ❖ LISTE de 15 athlètes chez les hommes et chez les femmes,
- ❖ 3 à 5 équipiers inscrits par étape,
- ❖ Même tenue pour chaque concurrent,
- ❖ Tous les concurrents de l'équipe sont licenciés au plus tard le 1^{er} Janvier.

RESPONSABLE Technique & Assistants :

- ✚ Responsable : Gwenaël Malet
- ✚ Assistant Equipe Homme : ??
- ✚ Assistante Equipe Femme : ??

BUDGET alloué par le club pour le circuit D3 : à définir