

Entraînement

Écrit par Administrator

Lundi, 27 Octobre 2008 23:20 - Mis à jour Dimanche, 02 Décembre 2018 13:12



Entraînement École de triathlon



PLANNING ENTRAÎNEMENTS ENCADRES SAISON 2018-2019 ECOLE DE TRIATHLON

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
10h00/12h00							
11h30/13h30							
12h00/13h30			NAUTILIS 7/12 et 13/17 tous niveaux				
12h30/13h30							
13h30/14h30						NAUTILIS 7/12ans et 13/17ans tous niveaux	
15h00/17h00			MAISON DES SPORTS 7/12ans et 13/17ans			MAISON DES SPORTS 7/12ans et 13/17ans	
18h15/20h00		MA CAMPAGNE 13/17ans	MA CAMPAGNE 7/12ans et 13/17ans		MA CAMPAGNE 13/17ans		
19h00/20h30				NAUTILIS 13/17ans les jeunes à potentiel			
19h00/19h45	NAUTILIS 13/17ans les jeunes à potentiel						

NATATION	7 à 12ans	de mini-poussin à pupilles
CYCLISME	13 à 17ans	de benjamin à cadets
PP/CAP		



Entraînements adulte

PLANNING ENTRAINEMENTS ENCADRES SAISON 2018-2019							
	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
10h00/12h00						CYCLISME ADULTES	CYCLISME ADULTES LD
11h30/13h30		CYCLISME ADULTES		CYCLISME ADULTES			
12h00/13h30			NATATION ADULTES TOUTS NIVEAUX/ECOLE DE TRIATHLON TOUTES CATEGORIES		NATATION ADULTES TOUTS NIVEAUX		
12h30/13h30						NATATION ADULTES G2/G3/NATATION ADULTES APPRENTISSAGE	
13h30/14h30						NATATION ADULTES G1/ECOLE DE TRIATHLON TOUTES CATEGORIES	
15h00/17h00		OPTION SPORTIVE 12/15ans	CYCLISME ECOLE DE TRIATHLON TOUTES CATEGORIES	OPTION SPORTIVE 12/15ans		CYCLISME / ENCHAINEMENTS ECOLE DE TRIATHLON TOUTES CATEGORIES	
18h15/20h00		PREPARATION PHYSIQUE/COURSE A PIED ECOLE DE TRIATHLON 13/17ans	COURSE A PIED ADULTES TOUTS NIVEAUX/ECOLE DE TRIATHLON TOUTES CATEGORIES		PREPARATION PHYSIQUE/COURSE A PIED ECOLE DE TRIATHLON 13/17ans		
19h00/20h30	NATATION ADULTES G1/G2/G3/ECOLE DE TRIATHLON 13/17ans			NATATION ADULTES G1/G2/G3/ECOLE DE TRIATHLON 13/17ans			
19h30/20h30		NATATION ADULTES APPRENTISSAGE					

GROUPES NATATION	G1 groupe JET-SKI inférieur à 1'40 au 100m en série SV1.	NATATION	NAUTILUS
	G2 groupe KAYAKS de 1'40 à 2'00 au 100m en série SV1.		
	G3 groupe PADDLES d supérieur à 2' au 100m en série SV1.		
	APPRENTISSAGE groupe en difficulté aisance aquatique		

CYCLISME	DEPART MAISON DES SPORTS
PP/CAP	MA CAMPAGNE