



ENTRAÎNEMENTS

TRIATHLON ADULTES PREMIUM

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00						10H30 - 12H NAT PB*	9H-12H VELO
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00	18H15-19H45 NAT PB*	18H30 - 19H30 CAP TRÉLUT**	18H00 - 19H45 NAT PB*	18H30 - 19H30 CAP TRÉLUT**			
19:00							
20:00			20H - 21H30 NAT TOUR***		20H00 - 21H15 NAT PB*		
21:00							

- 4 CRÉNEAUX DE NATATION MAXIMUM (ROMAIN, JERÔME, THÉO)
- 1 ENTRAÎNEMENT DE VELO (MURIEL, ARNAUD, JEREMY, DIANE)
- 2 ENTRAÎNEMENTS DE CAP (ARNAUD, JEREMY)

STAGE VACANCES D'HIVER : STAGE D'UNE SEMAINE EN ESPAGNE (UNIQUEMENT LICE COMPÉTITION)

*PB : CENTRE NAUTIQUE PAUL BOYRIE - **TRÉLUT : STADE MAURICE TRÉLUT - *** TOUR : PISCINE TOURNESOL