



ENTRAÎNEMENTS

TRIATHLON BENJAMIN - MINIMES

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

- VACANCES DE LA TOUSSAINT, D'HIVER ET DE PRINTEMPS : STAGE DE NATATION COMPRENANT 2 À 3 ENTRAÎNEMENTS SUR UNE SEMAINE.
- VACANCES DE PRINTEMPS : STAGE DE TRIATHLON ORGANISÉ SUR 3 JOURS, LORS WEEK-END DES VACANCES.

LOISIR UNE SEULE SEANCE DE NATATION LE SAMEDI MATIN

*PB : CENTRE NAUTIQUE PAUL BOYRIE - **TRÉLUT : STADE MAURICE TRÉLUT
°° SUR SELECTION DE L'ENCADRANT.