



ENTRAÎNEMENTS

TRIATHLON PERFORMANCE

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

- PARTICIPATION OBLIGATOIRE A TOUS LES ENTRAÎNEMENTS
- OBJECTIFS DU GROUPE :
 - QUALIFICATION AUX CHAMPIONNATS DE FRANCE AQUATHLON, DUATHLON, TRIATHLON
 - PARTICIPATION AUX CHAMPIONNATS D3 OCCITANIE
- SÉANCES SUR LA PLATEFORME NOLIO ET SUIVI INDIVIDUEL (ROMAIN, BAPTISTE)
- STAGE VACANCES D'HIVER : STAGE D'UNE SEMAINE EN ESPAGNE (UNIQUEMENT LICENCIÉS COMPÉTITION)

*PB : CENTRE NAUTIQUE PAUL BOYRIE - **TRÉLUT : STADE MAURICE TRÉLUT