

SEMAINE TYPE DE L'ECOLE DE TRIATHLON DU PUY EN VELAY - Saison 2018/2019

Groupes : Gr 1 / Poussins à Benjamins - Gr 2/Minimes à Juniors - Gr 3 /Minimes à Juniors compétiteurs(

					NATATION	NATATION
LUNDI					17h30 à 18h30	18h30 à 19h30
					Gr 1	Gr 2,3
MARDI						COURSE (2)
						Gr3
			VELO ROUTE	NATATION	NATATION	
MERCREDI			14h30 à 16h30	17h à 18h	18h à 19h	
			Gr 3	Gr 2,3	Gr 1	
					NATATION	
JEUDI					18h30 à 19h30	
					Gr 3	
VENDREDI						COURSE (2)
						Gr3
	NATATION	VELO-VTT/COURSE	COURSE			
SAMEDI	9h10 à 10h10	10h30 à 12h	10h30 à 11h30			
	Gr 1,2,3	Gr 1,2	Gr 3			
	VELO ROUTE					
DIMANCHE	8h30 à 11h30					
	Gr 3					

(1) Séance pas encadrée mais avec des adultes participant à l'entraînement (2) Séance à faire individuellement soit le mardi ou soit le vendredi (possibilité de

Volume horaire maximum d'entraînement par semaine selon le groupe : Gr1 : 3h30 - Gr 2 : 4h30 - Gr 3 : 10h30