

LES TRITONS - PLANNING ENTRAÎNEMENTS 2020 - 2021

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

07H00

08H00

09H00

10H00

11H00

12H00

13H00

14H00

15H00

16H00

17H00

18H00

19H00

20H00

21H00

NATATION ADULTES
07H30-08H30
X'EAU

CAP TRITONATORS
10H00-11H00
X'EAU

**VELO ADULTES
EN AUTONOMIE**
09H30-11H30
X'EAU

NATATION TRITOUNETS
11H30-12H30
X'EAU

**CAP ADULTE
EN AUTONOMIE**
11H30-12H30
X'EAU

NATATION ADULTES
12H30-14H00
X'EAU

NATATION TRITONATORS
14H00-15H00
X'EAU

**VELO DE COURSE
TRITONATORS***
RDV 14H30 devant X'eau
Sortie de 1h à 2h

VTT TRITONATORS
15H15-16H15
X'EAU

VTT / CAP TRITOUNETS
16H30-17H30
PISTE ATHLE

**Musculation à partir de
14/15ans****
17h30 - 18h30
X'EAU

PPG TRITOUNETS
17H30-18H30
SALLE J.MICHELET

STRETCHING ADULTES*
18h30 - 19h30
SALLE à l'ARCHE de
Chateaubernard

PPG Tritonators
18H30-19H30
SALLE J.MICHELET

**CAP ADULTE
EN AUTONOMIE**
18H30-19H30
SALLE J.MICHELET

CAP ADULTES
18H30-20H00
PISTE ATHLE

**NATATION ADULTES
DEBUTANTS**
19H00-20H30
X'EAU

PPG ADULTES
19H30-20H30
SALLE J.MICHELET



* Entraînements susceptibles d'être annulés en fonction des autres activités du coach au sein de l'association ou des conditions climatiques. L'annulation des entraînements vous sera communiquée par sms ou mail.

** avec l'accord du coach

CAP = Course à pied

PPG = préparation physique générale

Sous réserve de modification