

LES TRITONS - PLANNING ENTRAÎNEMENTS 2021 - 2022

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
07H00							
08H00		NATATION ADULTES 07H30-08H30 X'EAU	NATATION ADULTES 07H30-08H30 X'EAU				
09H00							Vélo de course en autonomie Départ X'eau Voir page facebook
10H00						CAP ADULTES DEBUTANTS 9h00-10h00 Parc François 1er	
11H00						CAP TRITONATORS 10h15 - 11h15 Piste d'athlétisme	
12H00						NATATION 6 – 11 ans 11H30-12H30 X'EAU	
13H00						NATATION ADULTES 12H30-14H00 X'EAU	
14H00			NATATION 12 – 17 ans 14H00-15H00 X'EAU				
15H00		CAP en autonomie Jules Michelet Voir page facebook	VTT TRITONATORS 15H15-16H15 X'EAU		Vélo de course en autonomie Voir page facebook	VTT TRITOSAURS* 14H30 - 15h30 X'eau	
16H00			VTT / CAP TRITOUNETS 16H30-17H30 PISTE ATHLE			VELO DE COURSE TRITONATORS* RDV 15H30 devant X'eau Sortie de 1h à 2h	
17H00							
18H00		PPG TRITOUNETS 17H30-18H30 SALLE J. MICHELET	CAP TRITOSAURS 17H30-18H30 PISTE ATHLE	MUSCULATION TRITONATORS + ADULTES 17h30 – 18h30 X'EAU			
19H00	STRETCHING ADULTES* 18h30 – 19h30 SALLE à l'ARCHE de Chateaubernard	PPG TRITOSAURS 18H30-19H30 SALLE J. MICHELET	CAP ADULTES 18H30-20H00 PISTE ATHLE				
20H00		PPG ADULTES 19H30-20H30 SALLE J. MICHELET		NATATION ADULTES DEBUTANTS 19H00-20H30 X'EAU			
21H00							

* 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.
 CAP = Course à pied
 PPG = préparation physique générale
 Sous réserve de modification

