

PLANNING ÉCOLE DE TRIATHLON 2022/2023

Groupe	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Decouverte 1				18H-19H NATATION		9H30-11H30 VTT + CAP	
Découverte 2		17H45-19H CAP	14H-16H VELO	19H-20H NATATION		9H30-11H30 VTT + CAP	
Performance	20H-21H NATATION ALBI TRI OU 18H15-20H NATATION ASA	18H15-20H CAP	14H-16H VELO	18H30-20H CAP		9H-11H NATATION ASA	
			17h-18H30 NATATION ASA	20H-21H NATATION ALBI TRI		14H-17H ENCHT VELO/CAP	9H-12H VELO

*GROUPE DÉCOUVERTE 1:

MINI POUSSINS 2 / POUSSINS = ENFANTS NÉS EN 2016, 2015/2014

*GROUPE DÉCOUVERTE 2:

PUPILLES /BENJAMINS= ENFANTS NÉS EN 2013/2012, 2011/2010

GROUPE PERF :

MINIMES / CADETS / JUNIORS = ENFANTS NÉS EN 2009/ 2008, 2007/2006, 2005/2004

PERF : Débutants / 3 entraînements par semaine (1 dans chaque activité)

Possibilité d'avoir 1 à 2 entraînements supplémentaires par semaine : 1 en natation et 1 en course à pied.

GROUPE ÉLITE : A PARTIR DE MINIME SUR SÉLECTION ET / OU DEMANDE DE L'ATHLÈTE / ASSIDUITÉ OBLIGATOIRE !!!!

3 à 4 entraînements NATATION 2 entraînements VÉLO 2 entraînements CAP

FONCTIONNEMENT :

L'appartenance à un groupe est définie en début d'année par le directeur technique du club. L'athlète pourra fréquenter des créneaux de différents groupes en fonction de son niveau de pratique dans les 3 sports. Nous essayons de faire preuve de souplesse en fonction du niveau sportif et motivationnel de l'athlète.