

## Planning des entrainements

### Avenir (né entre 2004 et 2011) Mini-Poussins à Benjamins

		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Natation	matin						<b>11h30-12h30</b>	REPOS
	midi		12h15-13h45 (1)		12h15-13h45 (1)	12h15-13h45 (1)		
	soir	17h30-19h (1)		17h30-18h30				
Vélo								
Course			18h30-20h (1) Piste Stade Lapeyre				9h30-11h15 Piste Stade Lapeyre	

### Jeunes (né entre 1998 et 2003) Minime à Junior

		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Natation	matin		7h-8h		7h-8h	7h-8h	<b>10-12h</b>	REPOS
	midi		12h15-13h45 (1)		12h15-13h45 (1)	12h15-13h45 (1)		
	soir	17h30-19h		14h-15h30		20-21h30 (6)		
Vélo			14-16h (4)			14-16h (7)		
Course			18h20-20h (3)		18h20-20h (2)			

### Adultes Loisirs et Adultes compétiteurs-débutants (Niveau 1)

		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Natation	matin		7h-8h		7h-8h	7h-8h	10-12h	REPOS
	midi	12h15-13h45	12h15-13h45	12h15-13h45	12h15-13h45	12h15-13h45		
	soir	19-20h		19-20h				
Vélo						14-16h (7)		
Course			18h20-20h (3)		18h20-20h (2)			

### Adultes compétiteurs initiés et confirmés (Niveaux 2 et 3)

		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Natation	matin		7h-8h		7h-8h	7h-8h	10-12h	REPOS
	midi	12h15-13h45	12h15-13h45	12h15-13h45	12h15-13h45	12h15-13h45		
	soir	20-21h30 (5-6)		20-21h30		20-21h30 (5)		
Vélo						14-16h (7)	9h-12h (8)	
Course			18h20-20h (3)		18h20-20h (2)			

1 : Benjamins et Jeunes compétiteurs avec objectifs (voir avec entraîneur)

2 : RV à la Plaine des jeux de Tujac (parking central) - seulement septembre-octobre et avril-mai-juin

3 : RV à la piste, parking du stade Lapeyre

4 : Jeunes compétiteurs avec objectifs (voir avec entraîneur)

5 : Palmes + Entraînement L - XL - XXL

6 : Bassin de 50m

7 : Possibilité de cours spécifique: technique, éducatifs, maniabilité, séries variées - RV ancienne piscine caneton

8 : RV Lac de cause pour VTT (partenariat club VTT de Lissac) ou sortie route à définir