

Planning des entraînements 2017 - 2018

Avenir (né entre 2005 et 2011) Mini-Poussins à Benjamins								
		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Natation	matin						11h30-12h30 (9)	REPOS
	midi		12h15-13h45 (1)		12h15-13h45 (1)	12h15-13h45 (1)		
	soir	17h30-19h (1)		18h00-19h00				
Vélo							9h30-11h15	REPOS
Course			18h30-20h (1) Piste Stade Lapeyre				Piste Stade Lapeyre	

Jeunes (né en 2004 et avant) Minime à Junior								
		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Natation	matin						10-11h30	REPOS
	midi		12h15-13h45 (1)		12h15-13h45 (1)	12h15-13h45 (1)		
	soir	17h30-19h		13h15-15h15		20-21h30 (6)		
Vélo				15h30-17h30 (4)			12-14h (7)	REPOS
Course			18h20-20h (2)		18h20-20h (2)			

Adultes débutants (Niveau 1)								
		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Natation	matin		7h-8h (6)		7h-8h	7h-8h	10-11h30	
	midi	12h15-13h45	12h15-13h45	12h15-13h45	12h15-13h45	12h15-13h45		
	soir	19-20h		19-20h				
Vélo							12-14h (7)	9h-12h (8)
Course			18h20-20h (2)		18h20-20h (2)			

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

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

2 : RV à la piste d'athlétisme, tribunes du stade Lapeyre

3 : RV à la piscine municipale, prévoir ravitaillement (casse-croûte après la natation)

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

8 : RV sortie route 9h00 devant la Piscine ou Lac de cause pour VTT (partenariat club VTT de Lissac)

9 : les enfants sont accueillis à 9h30 à la piste, puis le transit est assuré par les éducateurs vers la piscine, où les parents les récupèrent à 12h30