

PLANNING DES ENTRAINEMENTS COMPIEGNE TRIATHLON à compter du 10 septembre 2018

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	dimanche
9h00							
9h30							Adultes
10h00							9H00 – 12h00
10h30						Ados 10h00-11h30	Cyclisme ou VTT
11h00						Duathlon Genaille (Toc)	rond point des
11h30						PPG 10h-11h30	Nations Unies
12h00						Jean Pierre	(séance libre)
12h30						Adultes/12h00-13h30	certains peuvent continuer
13h00	Adultes/12h30-13h30	Adultes/12h30-13h30		Adultes/12h30-13h30		Nat Mercières	à rouler sur route
	Nat Huy libre avec un responsable de séance À désigner	Nat Huy libre avec un responsable de séance À désigner		Nat Huy libre avec un responsable de séance À désigner		LIBRE	suivant les conditions)
13h30			Ados CEE				
14h00	<i>Une séance sera transmise Via mail et whatsapp</i>	<i>Une séance sera transmise Via mail et whatsapp</i>	VTT AS Lycée 13h30-16h	<i>Une séance sera transmise Via mail et whatsapp</i>		EFT/13h30-14h30	
14h30						Natation (Séb)	
15h00			EFT/14h00-15h30			Mercières	
15h30			Duathlon (Joanne/Yannick)				
16h00			Genaille				
16h30			VTT Ados loisir (Olivia)				
17h00			15h00 – 16h30	Ados compet			
17h30			Genaille	17h-18h30 (mars-oct)			
18h00				Cyclisme Grenet			
18h30		Ados + Adultes		Ados + Adultes			
19h00	EFT /18h30-19h30	18h30 -19h45	Ados Loisirs/18h30-19h30	18h30 -20h00	Ados Loisirs/18h30-19h30		
19h30	Natation Mercières (Séb)	Càp Genaille (Valérie)	Natation Mercières (Cloé)	Càp Genaille (TocToc)	Natation Mercières (Cloé)		
20h00	Adultes +Ados Compet		Adultes +Ados Compet	Ou FOOTING Groupe	Adultes +Ados Compet		
20h30	19h30-21h00		19h30-21h00		19h30-21h00		
21h00	Nat Mercières (Seb)		Piscine Mercières (Seb)		Nat Mercières (Seb)		

CEE = Centre Études Entraînement

EFT = enfants (jusqu'à collège)

Enc = séance encadrée par un entraîneur

Ados = Adolescent du collège au bac

Libre = séance libre sans entraîneur

Huy = piscine de Huy

Mercières = piscine de Mercières

Genaille = stade d'athlé Lucien Genaille