

PLANNING ENTRAINEMENT DURANT LA PERIODE DE VIDANGE / TRAVAUX à SPORTICA

Gravelines Triathlon	Section St Jo et JB	Jeunes 1			Jeunes 2			Jeunes 3			Jeunes 4 + sélection France Duathlon			Comp / Pré comp			Loisirs				
		Nat	Vélo	Cap	Nat	Vélo	Cap	Nat	Vélo	Cap	Nat	Vélo	Cap	Nat	Vélo	Cap	Nat	Vélo	Cap		
Lundi	12h 13h (2L)										18h30 20h30 (1L)				12h 13h45 (2L puis 4L)			20h30 22h (2L) (SE ac S)			
															20h30 22h (2L) (SE ac S)						
Mardi										18h15 20h			18h15 20h	12h30 13h45 (4L)		18h15 20h	12h30 13h45 (4L)		18h15 20h		
Mercredi			13h30 14h30			14h30 16h		18h 20h (2L)	15h30 17h45 pour J3+		18h 20h (2L)	15h30 17h45		20h 22h (4L)			20h 22h (4L)	15h20 17h			
									16h 18h pour J3												
Jeudi												HT ou CAP 18h15 au CLUB		12h 13h45 (4L)	HT 18h15 ou CAP 18h au CLUB		19h 20h30 (SE ac S)	HT 18h15 ou CAP 18h au CLUB			
Vendredi	12h 13h (2L)	19h 20h30 (1L)			19h 20h30 (1L)									20h30 22h (2L)							
samedi								9h 10h30 (2L)	10h30 12h et/ou Vélo	Cap	9h 10h30 (2L)	10h30 12h et/ou Vélo	Cap								
								???VG			???VG			???VG							
Dimanche								Repos ou Compète / Plan perso sur la récup VG			Repos ou Compète / Plan perso sur la récup VG			9h 10h	RDV 9H au club		9h 10h	RDV 9H au club			
														???VG							
		Pensez à inscrire vos enfants sur au moins 3 courses, c'est le moyen de développer son esprit compétitif et d'observer les différents axes de travail pour les encadrants sans forcément parler de places d'honneur ou podium.					Nous arrivons dans la période pré compétition / Compétition: Pensez à vous reposer entre les séances. SOMMEIL, ALIMENTATION, ENVIE, PLAISIR, OBJECTIF, DEPASSEMENT					Profitez de cette période transitoire pour augmenter votre volume à Vélo					Les compétitions/ premiers tests ou expériences approchent n'hésitez pas à enchaîner 1 à 3 km après une sortie vélo				

(SE ac S) = Sans Encadrement avec séance proposé

???VG = Créneau possible en fin d'après midi sur confirmation voir avec Guillaume

(xL) = Nombre de ligne(s) pour Gravelines Triathlon

Les entraînements Multi Home Trainer / Cap à la piste reprendront après les 3 semaines de vidange à Sportica

La dominante du jeudi soir en HT est accès sur la vélocité.