

# CRENEAUX D'ENTRAINEMENTS TRIATHLON ADULTES ET JEUNES

GROUPES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
TRIATHLON JEUNES	ENTRAINEMENTS DE NATATION AVEC LES NAGEURS DU CLUB EN FONCTION DU NIVEAU DU JEUNE TRIATHLÈTE		15H15 – 16H45 ENTRAINEMENT ECOLE DE TRIATHLON <sup>1</sup>  CAP AU STADE DE GIEN JOAN ET ADELINE	ENTRAINEMENTS DE NATATION AVEC LES NAGEURS DU CLUB EN FONCTION DU NIVEAU DU JEUNE TRIATHLÈTE		14H00 – 15H30 SORTIE CYCLO <sup>2</sup> JOAN ET ADELINE	
	NATATION + 17H15 – 18H45 HUGO	NATATION 17H15 – 18H15 HUGO		NATATION + 17H15 – 18H45 LOU	NATATION 17H15 – 18H15 HUGO		
	NATATION ++ 18H45 – 20H15 LOU	NATATION + 17H15 – 18H45 LOU		NATATION ++ 18H45 – 20H15 HUGO	NATATION ++ 18H30 – 20H30 HUGO		
		NATATION ++ 18H45 – 20H15 HUGO					
TRIATHLÈTES	20H00 – 21H15 PISCINE DE DAMPIERRE STÉPHANE	SORTIE CYCLO AVEC ASCO SECTION CYCLO <sup>3</sup>  18H00 – 19H30 RENFORCEMENT MUSCULAIRE (ÉTAGE) ADELINE  OU  18H15 – 19H30 ENTRAINEMENT CAP AVEC GIEN ATHLÉ MARATHON OLIVIER	19H30 – 21H00 RACHEL <sup>3L</sup> BASSIN A PARTIR DE 19H45	SORTIE CYCLO AVEC ASCO SECTION CYCLO <sup>3</sup>  ENTRÉE TARIF RÉDUIT 2 EUROS TOUS LES JEUDIS MIDI  18H15 – 19H30 ENTRAINEMENT CAP AVEC GIEN ATHLÉ MARATHON OLIVIER	18H30 – 20H30 AVEC LE GROUPE COMPÉTITION <sup>4</sup> HUGO	8H45 – 10H00 STÉPHANE  14H00 – 15H30 SORTIE CYCLO ET/OU RUNNING AVEC LES JEUNES <sup>2</sup>  18H00 – 19H30 CRÉNEAU LIBRE RACHEL	8H30 – 12H SORTIE CYCLO AVEC ASCO SECTION CYCLO

<sup>1</sup> Le lieu pourra évoluer en fonction du type de séance

<sup>2</sup> RDV sur le parking du centre administratif de Gien - Possibilité pour les triathlètes adultes de participer à ces séances

<sup>3</sup> Horaire de départ variable en fonction de la saison (Automne et Printemps 9h00, Hiver 14h00)

<sup>4</sup> Entraînement accessible uniquement aux Triathlètes en mesure de nager le 400m en moins de 7'00

