CRENEAUX D'ENTRAINEMENTS TRIATHLON ADULTES et JEUNES JUSQU'À REOUVERTURE DE LA PISCINE DE GIEN

| ſ | A.S.GIEN |
|---|-----------|
| 1 | TRIATHLON |
| | * |
| | |

| GROUPES | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
|---------------------|--|---|---|--|--|--|--|
| | Entrainements de natation avec les nageurs du club en fonction du niveau du jeune triathlète | | | Entrainements de natation avec les nageurs du club en fonction du niveau du jeune triathlète | | | |
| Triathlon Jeunes | Natation ++ 18h00 – 19h15 Piscine de Dampierre ¹ | Natation + 18h00 – 19h15 Piscine de Dampierre Compétition 18h00 – 19h30 Renforcement musculaire Salle de Danse | 15h15 – 18h15 Entrainement Ecole de Triathlon ² CAP au stade de Gien puis Natation à Dampierre | Natation ++ 18h00 – 19h15 Piscine de Dampierre ¹ | Natation + 18h45 - 20h00 Piscine de Briare ¹ Natation ++ 20h00 - 21h30 Piscine de Briare ¹ | 14h00 – 15h30 Sortie Cyclo ³ | |
| Triathlètes | 20h00 – 21h15 Piscine de Dampierre | Sortie Cyclo avec ASCO Section Cyclo 4 18h00 – 19h30 Renforcement musculaire Salle de Danse OU 18h15 – 19h30 Entrainement CAP avec Gien Athlé Marathon | 19h00 – 20h15 Piscine de Briare ⁵ | Sortie Cyclo avec ASCO Section Cyclo ⁴ 18h15 - 19h30 Entrainement CAP avec Gien Athlé Marathon | 19h00 – 20h15 Piscine d'Aubigny ⁶ | 14h00 – 15h30 Sortie Cyclo et/ou Running avec les jeunes ³ 18h15 – 19h30 Piscine de Dampierre | 8h30 – 12h Sortie Cyclo avec ASCO Section Cyclo |



¹ Départ du minibus depuis le centre administratif de Gien 30 min avant l'horaire de début, retour 30 min après l'horaire de fin

² RDV sur le parking du centre administratif de Gien – Natation uniquement pour les jeunes n'ayant pas le niveau pour nager dans les groupes de natation ou qui ne sont pas disponibles à ces horaires

³ Le lieu pourra évoluer en fonction du type de séance – RDV sur le parking du centre administratif de Gien

⁴ Horaire de départ variable en fonction de la saison (Automne et Printemps 9h00, Hiver 14h00)

⁵ Les horaires de ce créneau permuteront à la fin du mois de janvier au cas où la piscine serait toujours en travaux (20h15 – 21h30)

⁶ Piscine d'Aubigny-sur-Nère, entrainement non encadré, créneau « libre »

CRENEAUX D'ENTRAINEMENTS TRIATHLON ADULTES et JEUNES À PARTIR DE LA REOUVERTURE DE LA PISCINE DE GIEN

| A.S.GIEN |
|-----------|
| TRIATHLON |
| (->e.0%/ |
| *** |

| 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 | | | Entrainements de natation avec les nageurs du club en fonction du niveau du jeune triathlète | | | |
| | | Natation 17h15 – 18h15 | 15h15 – 16h45 Entrainement Ecole de Triathlon ¹ CAP au stade de Gien | | Natation 17h15 – 18h15 | 14h00 – 15h30 Sortie Cyclo ² | |
| | Natation + 17h15 – 18h45 | Natation + 17h15 – 18h45 | | Natation + 17h15 – 18h45 | | | |
| | Natation ++ 18h45 – 20h15 | Natation ++ 18h45 – 20h15 | | Natation ++ 18h45 – 20h15 | Natation ++ 18h30 – 20h30 | | |
| Triathlètes | | Sortie Cyclo avec ASCO Section Cyclo ³ 18h00 – 19h30 Renforcement musculaire Salle de Danse | 19h30 – 21h00 ⁴ | Sortie Cyclo avec ASCO Section Cyclo ³ Entrée tarif réduit 2 euros tous les jeudis midi | 18h30 – 20h30 Avec le Groupe Compétition ⁵ | 8h45 – 10h00 14h00 – 15h30 Sortie Cyclo et/ou Running avec les jeunes ² | 8h30 – 12h Sortie Cyclo avec ASCO Section Cyclo |
| | | OU 18h15 – 19h30 Entrainement CAP avec Gien Athlé Marathon | | 18h15 – 19h30 Entrainement CAP avec Gien Athlé Marathon | | 18h00 – 19h30 Créneau libre | Acco dection dyclo |



¹ Le lieu pourra évoluer en fonction du type de séance

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

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

⁴ Les horaires de ce créneau permuteront à la fin du mois de janvier (18h00 – 19h30)

⁵ Entraînement accessible uniquement aux Triathlètes en mesure de nager le 400m en moins de 7'00