

HAC Triathlon : Saison 2020-2021.

Nouveau planning des entraînements en distanciel à compter du 2 novembre 2020.

Jour	Horaires*	Discipline	Séances susceptibles d'être en visio	Entraîneur	Public
Lundi	12h30-13h	PPG	X	Nicolas	Maxi-Crococ, Adultes tous niveaux
	Dans la journée	CAP Endurance		Nicolas	Maxi-Crococ, Adultes tous niveaux
Mardi	18h30-19h30	Home-trainer	X	Nicolas	Maxi-Crococ, Adultes tous niveaux
Mercredi	13h30-14h30	PPG	X	Nicolas.	Mini-Crococ Groupe 1
	15h-16h	PPG	X	Nicolas	Mini-Crococ Groupe 2
	18h-18h30	PPG	X	Nicolas	Maxi-Crococ, Adultes tous niveaux
	18h30-19h30	Home-trainer	X	Nicolas	Maxi-Crococ, Adultes tous niveaux
Jeudi	Dans la journée	CAP (Séance de fractionnés)		Nicolas	Maxi-Crococ, Adultes tous niveaux
Vendredi	18h-19h	PPG	X	Nicolas	Maxi-Crococ, Adultes tous niveaux
Samedi	9h30-10h30	Home-trainer	X	Nicolas	Mini-Crococ groupe 2, Maxi-Crococ débutants et adultes débutants
	11h-12h	PPG	X	Nicolas	Mini-Crococ Groupe 1
	14h-15h	PPG	X	Nicolas	Mini-Crococ Groupe 2
	15h30-16h30	Home-trainer	X	Nicolas	Maxi-Crococ performants et adultes de bon niveau.
Dimanche	10h-12h	Enchaînements: - PPG-HT. - HT-CAP. - CAP-PPG-HT...	X	Nicolas	Maxi-Crococ, Adultes tous niveaux

*Les horaires sont signalés à titre indicatif pour les séances en visio.

*Aucun horaire précis n'est mentionné pour les séances de CAP qui s'effectuent seul.

PPG (préparation physique générale) :

- En remplacement de la natation et en complément du vélo et de la CAP.
- Exercices de gainage, de renforcement musculaire, de proprioception, d'étirements, ...

Catégories enfants :

Mini-Crococ* : mini-poussins à minimes 1.

Maxi-Crococ* : minimes 2 à juniors.

***Remarques :**

- La classe d'âge n'est pas le seul critère pour répartir les jeunes dans les créneaux d'entraînement. Leur niveau sera également pris en compte par les coachs.
- Selon la motivation et l'évolution du niveau des jeunes, les coachs pourront être amenés à les faire changer de groupes d'entraînement en cours d'année.

Entraîneur référent :

- Nicolas: BNSSA, en formation DEJEPS "mention triathlon".

Entraîneurs diplômés susceptibles d'intervenir pour le coaching à distance :

- *Alex*: BNSSA.
- *Anne*: BF5 triathlon.
- *Anthony*: CAPEPS, BF4 triathlon.
- *Benoît* : BEESAN.
- *Corentin*: CAPEPS, BF5.
- *Fabrice*: BEESAN + BF4 triathlon.
- *Franck*: BF5 triathlon.
- *Loïc*: BE Athlétisme, BESAPT et BEJEPS "Sport pour tous".
- *Philippe*: BF5 triathlon.