

## Planning complet d'entraînement de l'Ecole de Triathlon

<u>Jours</u>	<u>Horaires</u>	<u>Disciplines</u>	<u>Lieux</u>	<u>Entraîneurs</u>	<u>Public concerné</u>
Lundi	6h-7h30	Natation	Cours de la République	Julien (HAC natation)	Crocos « performance » à partir de minimes
	18h30-19h30	CAP PPG	Parking du CNH	Julien LEBOURG	Crocos tous niveaux à partir de Benjamins
	19h-20h	Natation	Mare-Rouge	Thimothée DIEBOLT	Crocos « apprentissage-découverte »
Mercredi	6h-7h30	Natation	Cours de la République	Timothée (HAC natation)	Crocos « performance » à partir de minimes
	14h-15h30	Enchainements Vélo-CAP	Parking central de la forêt de Montgeon	Salamandre : Cécile et Anne-Claire Alligator : Loïc et Catherine Caïmans : Franck et Hadrien Komodos : Jean-Charles , Julien et Sébastien En remplacement : Ludovic	Tous les crocos
	15h30-17h	Vélo (travail spécifique)	Parking central de la forêt de Montgeon	Julien	Crocos « performance » à partir de minimes
	17h30-19h	Natation (technique)	Mare-Rouge	Corentin	Crocos « compétition »
Jeudi	6h-7h30	Natation	Cours de la République	Timothée (HAC natation)	Crocos « performance » à partir de minimes
	18h30-20h	CAP	Stade Ladoumègue	Franck, Jean-Charles, Cécile, Julien, Sébastien (rotation 1semaine sur 5)	Crocos tous niveaux à partir de Minimes
Vendredi	6h-7h30	Natation	Cours de la République	Timothée (HAC natation)	Crocos « performance » à partir de minimes
	17h-18h	Natation	Mare-Rouge	Timothée DIEBOLT	Crocos « apprentissage-découverte »
	17h30-19h	Natation	Mare-Rouge	Timothée DIEBOLT + Julien LEBOURG	Crocos « compétition »
Samedi	7h-8h30	Natation	Cours de la République	Timothée (HAC natation)	Crocos « performance » à partir de minimes
	9h-11h	Vélo	Parking de Fontaine La Mallet	Franck accompagné d'1 ou plusieurs coachs selon disponibilité (Julien, Cécile, Sébastien, Jean-Charles, Ludovic...)	Crocos à partir de minimes
Dimanche	Repos ou compétitions				

3 niveaux de natation :

Groupe Crocos « apprentissage-découverte » : Apprentissage des 4 nages mais il faut savoir nager au moins 50m en crawl et en brasse (mini-poussin / poussin et éventuellement pupilles)

Groupe Crocos « compétition » : Savoir pratiquer toutes les nages mais les techniques nécessitent un perfectionnement.

Groupe Crocos « performance » : Bonne maîtrise de toutes les nages avec des ambitions pour sortir dans les premiers de la partie natation (temps de référence au 200m ou 400m)

## Planning d'entrainement Crocos « INITIATION » (mini-poussin / poussin / éventuellement pupilles)

<u>Jours</u>	<u>Horaires</u>	<u>Disciplines</u>	<u>Lieux</u>	<u>Entraîneurs</u>	<u>Public concerné</u>
Lundi	19h-20h	Natation	Mare-Rouge	Thimothée DIEBOLT (ou Julien DEBRIS)	Crocos « apprentissage-découverte »
Mardi	Repos				
Mercredi	14h-15h30	Enchainements VÉLO-CAP	Parking central de la forêt de Montgeon	Cécile, Loïc, Catherine, Anne-Claire	Tous les crocos
Jeudi	Repos				
Vendredi	17h-18h	Natation	Mare-Rouge	Thimothée DIEBOLT	Crocos « apprentissage-découverte »
Samedi	Repos				
Dimanche	Repos ou compétitions				

## Planning d'entraînement Crocos « COMPETITION » (Benjamin-Minime-Cadet-Junior)

<b>Jours</b>	<b>Horaires</b>	<b>Disciplines</b>	<b>Lieux</b>	<b>Entraîneurs</b>	<b>Public concerné</b>
Lundi	18h30-19h30	CAP PPG	Parking du CNH	Julien LEBOURG	Crocos tous niveaux à partir de Benjamins
Mardi	Repos				
Mercredi	14h-15h30	Enchainements Vélo-CAP	Parking central de la forêt de Montgeon	Julien, Cécile, Loïc, Franck, Sébastien	Tous les crocos
	17h30-19h	Natation (technique)	Mare-Rouge	Corentin	Crocos « compétition »
Jeudi	Repos				
Vendredi	17h30-19h	Natation	Mare-Rouge	Timothée DIEBOLT	Crocos « compétition »
Samedi	9h-11h	Vélo	Parking de Fontaine La Mallet	Franck	Crocos à partir de minimes
Dimanche	Repos ou compétitions				

+ éventuellement quelques créneaux du groupe performance en CAP, en Vélo et en Natation (sur les créneaux du HAC Natation de 6h00 à 7h30 selon les places libres dans les lignes d'eau).

## Planning d'entraînement Crocos « PERFORMANCE » (Minime-Cadet-Junior)

<b>Jours</b>	<b>Horaires</b>	<b>Disciplines</b>	<b>Lieux</b>	<b>Entraîneurs</b>	<b>Public concerné</b>
Lundi	6h-7h30	Natation*	Cours de la République	Timothée (HAC natation)	Crocos « performance » à partir de minimes
	18h30-19h30	CAP PPG	Parking du CNH	Julien	Crocos tous niveaux à partir de Benjamins
Mardi	Repos				
Mercredi	6h-7h30	Natation*	Cours de la République	Timothée (HAC natation)	Crocos « performance » à partir de minimes
	14h-15h30	Enchainements Vélo-CAP	Parking central de la forêt de Montgeon	Salamandre : Cécile et Anne-Claire Alligator : Loïc et Catherine Caimans : Franck et Hadrien Komodos : Jean-Charles , Julien et Sébastien En remplacement : Ludovic	Tous les crocos
	15h30-17h	Vélo (travail spécifique)	Parking central de la forêt de Montgeon	Julien	Crocos « performance » à partir de minimes
Jeudi	6h-7h30	Natation*	Cours de la République	Timothée (HAC natation)	Crocos « performance » à partir de minimes
	18h30-20h	CAP	Stade Ladoumègue	Franck, Jean-Charles, Cécile, Julien, Sébastien (rotation 1 semaine sur 5)	Crocos tous niveaux à partir de Minimes
Vendredi	6h-7h30	Natation*	Cours de la République	Timothée (HAC natation)	Crocos « performance » à partir de minimes
Samedi	7h-8h30	Natation*	Cours de la République	Timothée (HAC natation)	Crocos « performance » à partir de minimes
	9h-11h	Vélo	Parking de Fontaine La Mallet	Franck accompagné d'1 ou plusieurs coachs selon disponibilité (Julien, Cécile, Sébastien, Jean-Charles, Ludovic...)	Crocos à partir de minimes
Dimanche	Repos ou compétitions				

\*Parmi les 5 séances de natation proposées, la présence à 4 séances est conseillée.