

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

<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	Timothée (HAC natation)	Crococ « performance » à partir de minimes
	18h30-19h30	CAP PPG	Parking du CNH	Julien	Crococ tous niveaux à partir de Benjamins
Mardi	Repos				
Mercredi	6h-7h30	Natation*	Cours de la République	Timothée (HAC natation)	Crococ « 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 crococs
	15h30-17h	Vélo (travail spécifique)	Parking central de la forêt de Montgeon	Julien	Crococ « performance » à partir de minimes
Jeudi	6h-7h30	Natation*	Cours de la République	Timothée (HAC natation)	Crococ « performance » à partir de minimes
	18h30-20h	CAP	Stade Ladoumègue	Franck, Jean-Charles, Cécile, Julien, Sébastien (rotation 1 semaine sur 5)	Crococ tous niveaux à partir de Minimes
Vendredi	6h-7h30	Natation*	Cours de la République	Timothée (HAC natation)	Crococ « 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.