

Planning complet d'entraînement de l'école de triathlon

<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	Julien L et Laurent R	Crocros « perfectionnement »
	Horaire au choix	Vélo (Home trainer)	A domicile	Autonomie (séance donnée par J. LEBOURG)	Crocros « performance » à partir de minimes
Mardi	6h-7h30	Natation	Cours de la République	HAC natation	Crocros « performance » à partir de minimes
	18h30-19h30	CAP PPG	Parking du CNH	Julien L, Cécile et Anne-Claire	Tous les crocros
Mercredi	6h-7h30	Natation	Cours de la République	HAC natation	Crocros « performance » à partir de minimes
	9h30/10h15 ou 10h15/11h	Natation	Mare-Rouge	HAC Natation	Crocros « apprentissage-découverte »
	14h-15h30	Semaine 1 : Uniquement Vélo Semaine 2 : Enchaînements Vélo-CAP	Parking central de la forêt de Montgeon	Cécile, Anne-Claire, Julien, Franck, Sébastien et Hadrien	Tous les crocros
Jeudi	6h-7h30	Natation	Cours de la République	HAC natation	Crocros « performance » à partir de minimes
	18h30-20h	CAP	Stade Ladoumègue	Franck, Cécile, Sébastien, Julien (rotation 1 semaine sur 4)	Crocros tous niveaux à partir de Minimes
Vendredi	6h-7h30	Natation	Cours de la République	HAC natation	Crocros « performance » à partir de minimes
	17h30-19h	Natation	Mare-Rouge	Julien L	Crocros « Loisir » et « perfectionnement »
	Horaire au choix	Vélo (Home trainer)	A domicile	Autonomie (séance donnée par J. LEBOURG)	Crocros « performance » à partir de minimes
Samedi	10h/10h45 ou 10h45/11h45	Natation	Edouard Thomas	HAC Natation	Crocros « apprentissage-découverte »
weekend	Repos ou compétitions ou séances en autonomie selon la discipline la plus à travailler				
	Horaire au choix	CAP	libre	Autonomie	Crocros à partir de minimes
	Horaire au choix	Natation	libre	Autonomie	Crocros à partir de minimes
	Horaire au choix	Home-trainer	A domicile	Autonomie	Crocros à partir de minimes

Planning d'entraînement Crocos « INITIATION APPRENTISSAGE » (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	Repos				
Mardi	18h30-19h30	CAP	Parking du CNH	Cécile et Anne-Claire	Crocos « apprentissage-découverte »
Mercredi	9h30/10h15 ou 10h15/11h	Natation	Mare-Rouge	HAC Natation	Crocos « apprentissage-découverte »
	14h-15h30	Semaine 1 : Uniquement Vélo Semaine 2 : Enchaînements Vélo- CAP	Parking central de la forêt de Montgeon	Salamandre : Cécile et Anne- Claire	Crocos « apprentissage-découverte »
Jeudi	Repos				
Vendredi	Repos				
Samedi	9h30/10h15 ou 10h15/11h15	Natation	Edouard Thomas	HAC natation	Crocos « apprentissage-découverte »
Dimanche	Repos ou compétitions				

Planning d'entraînement Crocos «LOISIR-SPORT SANTE » (à partir de pupilles)

<u>Jours</u>	<u>Horaires</u>	<u>Disciplines</u>	<u>Lieux</u>	<u>Entraîneurs</u>	<u>Public concerné</u>
Lundi	Repos				
Mardi	18h30-19h30	CAP PPG	Parking du CNH	Julien L	Crocos tous niveaux à partir de Benjamins
Mercredi	14h-15h30	Semaine 1 : Uniquement Vélo Semaine 2 : Enchainements Vélo- CAP	Parking central de la forêt de Montgeon	Cécile, Anne-Claire, Julien, Franck, Sébastien et Hadrien	Tous les crocos
Jeudi	Repos				
Vendredi	17h30-19h	Natation	Mare-Rouge	Julien L	Crocos « loisir »
Samedi	Repos				
Dimanche	Repos				

Planning d'entraînement Crocos « PROGRESSION-PERFECTIONNEMENT » (Benjamin-Minime-Cadet-Junior)

<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	Julien L et Laurent R	Crocos « perfectionnement »
Mardi	18h30-19h30	CAP PPG	Parking du CNH	Julien L	Crocos tous niveaux à partir de Benjamins
Mercredi	14h-15h30	Semaine 1 : Uniquement Vélo Semaine 2 : Enchaînements Vélo- CAP	Parking central de la forêt de Montgeon	Cécile, Anne-Claire, Julien, Franck, Sébastien et Hadrien	Tous les crocos
Jeudi	18h30-20h	CAP	Stade Ladoumègue	Franck, Cécile, Sébastien, et Julien (rotation 1 semaine sur 4)	Crocos tous niveaux à partir de Minimes
Vendredi	17h30-19h	Natation	Mare-Rouge	Julien L	Crocos « perfectionnement »
Samedi et dimanche	Repos ou compétitions ou séances en autonomie selon la discipline la plus à travailler				
	Horaire au choix	CAP	libre	Autonomie	Crocos à partir de minimes
	Horaire au choix	Natation	libre	Autonomie	Crocos à partir de minimes
Horaire au choix	Home-trainer	A domicile	Autonomie	Crocos à partir de minimes	

+ éventuellement quelques créneaux du groupe performance 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)

<u>Jours</u>	<u>Horaires</u>	<u>Disciplines</u>	<u>Lieux</u>	<u>Entraîneurs</u>	<u>Public concerné</u>
Lundi	Horaire au choix	Vélo (Home trainer)	A domicile	Autonomie (séance donnée par J. LEBOURG)	Crocos « performance » à partir de minimes
Mardi	6h-7h30	Natation	Cours de la République	HAC natation	Crocos « performance » à partir de minimes
	18h30-19h30	CAP PPG	Parking du CNH	Julien L	Crocos tous niveaux à partir de Benjamins
Mercredi	6h-7h30	Natation	Cours de la République	HAC natation	Crocos « performance » à partir de minimes
	14h-15h30	Semaine 1 : Uniquement Vélo Semaine 2 : Enchaînements Vélo- CAP	Parking central de la forêt de Montgeon	Cécile, Anne-Claire, Julien, Franck, Sébastien et Hadrien	Tous les crocos
Jeudi	6h-7h30	Natation	Cours de la République	HAC natation	Crocos « performance » à partir de minimes
	18h30-20h	CAP	Stade Ladoumègue	Franck, Cécile, Sébastien et Julien (rotation 1 semaine sur 4)	Crocos tous niveaux à partir de Minimes
Vendredi	6h-7h30	Natation	Cours de la République	HAC natation	Crocos « performance » à partir de minimes
	Horaire au choix	Vélo (Home trainer)	A domicile	Autonomie (séance donnée par J. LEBOURG)	Crocos « performance » à partir de minimes
Samedi et dimanche	Repos ou compétitions ou séances en autonomie selon la discipline la plus à travailler				
	Horaire au choix	CAP	libre	Autonomie	Crocos à partir de minimes
	Horaire au choix	Natation	libre	Autonomie	Crocos à partir de minimes

- Groupe « performance » : 3 séances sur les 4 proposées par le HAC natation (mardi, mercredi, jeudi, vendredi).