

GROUPE ECOLE DE TRIATHLON

« Classe sports collège »



Catégories concernées :

Classe sports
collège

Benjamins

(2006 & 2005)

Minimes

(2004 & 2003)

Objectifs et Orientations :

Perfectionnement des 3 disciplines dans une démarche d'entraînement régulier avec aménagement scolaire.

Horaires d'entraînements :

Lundi	14h30-17h30	Récupération au collège et PPG+Natation	Île Lacroix	
	17h30-19h30	Déplacement Ile Lacroix vers St Exupéry pour la course à pied	Centre Sport St Exupéry	
Mardi	14h30-17h30	Récupération au collège et Natation+ multi-enchaînement possible	Île Lacroix	
Mercredi	14h00-17h00	Natation+ Course à pied	Vestiaire Est	
Jeudi	19h00-20h30	Repos mais possibilité de rajouter une séance CàP ou Natation pour les minimes	Petite Bouverie/Ile Lacroix	A voir avec l'entraîneur référent
Vendredi	14h30-17h30	Récupération au collège et PPG+Natation	Île Lacroix	
Samedi	8h45-10h	Natation possible	Île Lacroix	Septembre à décembre
	14h-16h	VTT	Forêt Zénith	
	14h-18h	Vélo route + Natation	Ile Lacroix Vestiaire Est	Janvier à Juin
Dimanche		Repos ou compétition		

Entraîneur Référent : Tristan Bossaert

Contact : tristan.bossaert@gmail.com 06 77 34 87 33