

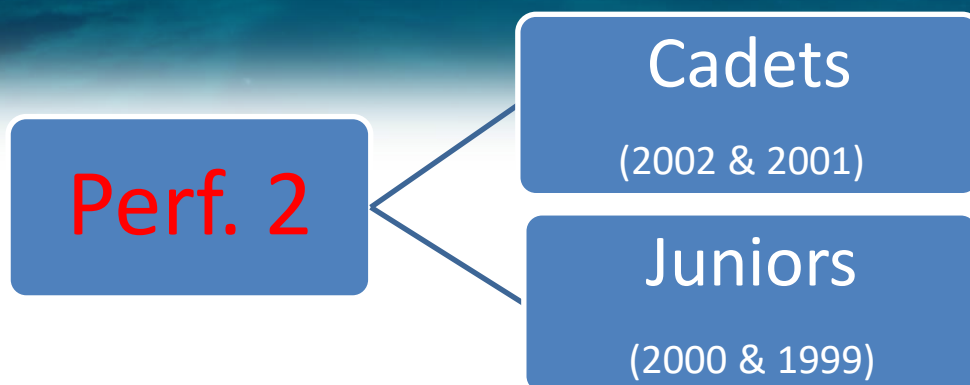
GROUPE ECOLE DE TRIATHLON

Perfectionnement 2



Chaque Jeune peut être amené à changer de groupe au cours de l'année après proposition de l'entraîneur.

Catégories concernées :



Nombre d'entraînements hebdomadaires obligatoires :

2 natation / 2 cap / 1 vélo & 3 compétitions par ans



Objectifs et Orientations :

Entraînement à but de performance. Pratique « compétition »

Horaires d'entraînements :

Lundi	18h00-19h30	Course à pied	Stade St Exupéry	
Mardi	18h00-19h00*	PPG	Île Lacroix	
	19h15-21h00	Natation	Île Lacroix	
Mercredi	17h30-20h30	Course à pied + Natation	Vestiaire Est	
Jeudi	19h00-20h30*	Course à pied	Petite Bouverie	
Vendredi	17h30-19h00*	PPG	Île Lacroix	
	19h00-20h45	Natation	Île Lacroix	
Samedi	8h45-10h	Natation	Île Lacroix	Septembre à décembre
	14h-16h	VTT	Forêt Zénith	
	14h-18h	Vélo route + Natation	Vestiaire Est	Janvier à Juin
Dimanche	9h00-11h30*	Vélo de route	Île Lacroix	

**A voir avec l'entraîneur référent*

Entraîneur Référent : **Tristan Bossaert**

Contact : tristan.bossaert@gmail.com

06 77 34 87 33