

PLANNING "TRIATHLON ADULTES" SAISON 2018-2019



| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|-------|-----------------------------|-------------------------|--------------------------|-------------------------|--------------------------|---------------------|----------|
| | 6h-7h30 | 6h-7h30 | 6h-7h30 | Entrainement | 6h-7h30 | | |
| 7:00 | TOUS NIVEAUX | TOUS NIVEAUX | TOUS NIVEAUX | suspendu | TOUS NIVEAUX | | |
| 7:30 | Piscine de Pâquis-Centre | Piscine de Liotard | Piscine de Pâquis-Centre | | Piscine de Pâquis-Centre | | |
| 8:00 | | | | | | | |
| 8:30 | | | | | | 8h-9h30 | |
| 9:00 | | | | | | TOUS NIVEAUX | |
| 9:30 | | | | | | Piscine des Vernets | |
| 10:00 | | | | | | | |
| 10:30 | | | | | | | |
| 11:00 | | | | | | | |
| 11:30 | | | | | | 11h-13h | |
| 12:00 | | | | | | "Séance Technique" | |
| 12:30 | 12h15-13h30 | 12h15-13h30 | | 12h15-13h30 | 12h15-13h30 | de mars à septembre | |
| 13:00 | Evolution | Performance/Compétition | 12h20-13h20 | Evolution | Performance/Compétition | Cycle Performance | |
| 13:30 | Piscine des Vernets | Piscine des Vernets | Horloge fleurie | Piscine des Vernets | Piscine des Vernets | | |
| 14:00 | | | TOUS NIVEAUX | | | | |
| 14:30 | | | | | | | |
| 15:00 | | | | | | | |
| 15:30 | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | |
| 16:30 | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | |
| 17:30 | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | |
| 18:30 | (Groupe en autonomie) | | | 18h-19h30 | | | |
| 19:00 | 18h30-19h30 | 18h30-20h | 18h30-20h | TOUS NIVEAUX | | | |
| 19:30 | RVD entrée Bains des Pâquis | TOUS NIVEAUX | "Séance technique" | Piste du Bout-du-Monde | | | |
| 20:00 | | BdM/Trembley/Evaux (1) | Piscine des Vernets | 19h30-21h | | | |
| 20:30 | 20h-21h30 | 20h-21h | 20h-21h30 | Performance/Compétition | | | |
| 21:00 | TOUS NIVEAUX | "Séance technique" | TOUS NIVEAUX | Piste du Bout-du-Monde | | | |
| | Piscine de Pâquis-Centre | Piscine de Varembe | Piscine des Vernets | | | | |

Descriptif

| |
|----------------|
| HORAIRE |
| NIVEAU |
| LIEU |

HORAIRE : NATATION

Piscine de Pâquis-Centre

Piscine de Liotard

Piscine des Vernets

Piscine de Varembe

HORAIRE : VELO

Mars à septembre

HORAIRE : COURSE A PIED

Piste des Evaux

Piste du Bout-du-Monde

Bains des Pâquis

Horloge fleurie

DESCRIPTIF DES NIVEAUX

NATATION

TOUS NIVEAUX

"Séance technique" = Niveau Débutant

Evolution = Nager en + de 6'40 au 400m

Performance/Compétition = Nager en - de 6'40 au 400m

VELO

Séance technique = Niveau Débutant

COURSE A PIED

TOUS NIVEAUX

Performance/Compétition = Préparation Distance Olympique à l'Ironman

(1)
Bout-du-Monde (sept-oct, avril-juin)
Ecole de Trembley, salle de gym (nov-mars)
Evaux, Cycle du Marais (juin-août)