

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)