

PLANNING "TRIATHLON ADULTES" SAISON 2019-2020

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	6h-7h30	6h-7h30	6h-7h30	6h-7h30	6h-7h30		
7:00	TOUS NIVEAUX	TOUS NIVEAUX	TOUS NIVEAUX	TOUS NIVEAUX	TOUS NIVEAUX		
7:30	Piscine de Pâquis-Centre	Piscine de Liotard	Piscine de Pâquis-Centre	Piscine de Liotard	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	11h-12h30
12:00						"Séance Technique"	entraînement individualisé/SwinRun
12:30	12h15-13h30	12h15-13h30	12h15-13h30	12h20-13h20	12h15-13h30	12h15-13h30	de mars à septembre
13:00	Technique & Evolution	Evolution & Performance	Technique & Evolution	TOUS NIVEAUX	Technique & Evolution	Evolution & Performance	sur RDV ou selon convocation
13:30	Piscine de Lancy-Marignac	Piscine de Lancy-Marignac	Piscine de Chandieu	Horloge fleurie	Piscine de Lancy-Marignac	Piscine de Lancy-Marignac	Cycle Performance
14:00							Entraînement individualisé/SwinRun
14:30							Sur RDV ou selon convocation
15:00							14h00-16h00
15:30							Atelier vidéo
16:00							Atelier Technique
16:30							Sur RDV ou selon convocation
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

<b>HORAIRE</b>
<b>NIVEAU</b>
<b>LIEU</b>

HORAIRE : NATATION

Piscine de Pâquis-Centre

Piscine de Liotard

Vernets / Lancy-Marignac

Piscine de Varembe/Chandieu

HORAIRE : VELO

Mars à septembre

HORAIRE : COURSE A PIED

Piste du Bout-du-Monde

Bains des Pâquis

Horloge fleurie



DESCRIPTIF DES NIVEAUX

NATATION

TOUS NIVEAUX = Triathlon + Ironman + SwimRun

"Séance technique" = Niveau Débutant

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

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

Entraînement individualisé sur rdv

VELO

Séance technique = Niveau Débutant

COURSE A PIED

TOUS NIVEAUX

Performance/Compétition = Préparation Distance Olympique à l'Ironman et Swimrun

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