

Grille d'entrainement provisoire (période COVID) valable à partir du 12 avril 2021

Pourra être adaptée à tout moment en fonction de la situation sanitaire, des conditions météo et du taux de fréquentation des entrainements.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jedi	Vendredi	Samedi	Dimanche
08:00						PPG + CAP 8h15-10h ** Rdv Centre sportif de la Queue d'Arve Tous niveaux / D. Legré	
09:00							Vélo peloton 9h30-12h30 ** Rdv chez Bike Passion Plusieurs groupes de niveau G. Granger- Th. Huwiler
10:00						Vélo Technique appliquée ** 10h30-12h (1 à 2 fois par mois) Tous niveaux / G. Granger	Winter swimming 10h - 11h ** Bains des Paquis / Plage des Eaux-Vives Groupe autogéré (E. Dumauthioz)
11:00							
12:00	Natation 12h15-13h30** Piscine Lancy-Marignac Tous niveaux / G. Halom	Natation 12h15-13h30** Piscine Lancy-Marignac Tous niveaux / D. Legré	CAP 12h30-13h30 *1 Stade du Bout-du-Monde Tous niveaux / Th. Huwiler	CAP 12h15-13h15 **10 Horloge Fleurie Tous niveaux / Groupe autogéré (S. Métrollet)	Natation 12h15-13h30** Piscine Lancy-Marignac Tous niveaux / D. Legré	Natation 12h15-13h30** Piscine Lancy-Marignac Tous niveaux / E. Dumauthioz	
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00		Transitions Vélo-CAP 18h-20h ** C.O. des Marais / Onex Tous niveaux / Ch. Hamoz		CAP 18h-19h15 ** Stade du Bout-du-Monde Tous niveaux / Ch. Hamoz			
19:00			Vélo 19h-20h15 **3 Meeting Zwiift Tous niveaux R. Aymon - B. Borges		CAP 19h-20h30 **4 Stade du Bout-du-Monde Tous niveaux / Th. Huwiler		
20:00							
21:00							

*1 : Séances d'endurance et fractionné long. Attention à cause des mesures sanitaires, pas de vestiaire à disposition pour l'instant.

*2 : Transitions vélo-CAP. Attention à cause des mesures sanitaires, pas de vestiaire à disposition pour l'instant. Boucle vélo de 8,3km sans circulation à enchaîner avec boucle de CAP distance à choix (entre 1 et 4km) à répéter à volonté! Sera déplacé à 18h30 lorsque l'ensoleillement le permettra.

*3 : Informations sur le groupe WhatsApp "TCG Vélo officiel". Nécessite un home trainer et l'application Zwiift.

*4 : Séances de seuil et de fractionné court.

*5 : Séances de préparation physique spécifique natation encadrées, et enchaînement CAP avec programme en autonomie. Inscription doodle obligatoire.

*6 : Remplace les séances "débutants" de l'année passée, tous niveaux pour améliorer la technique. 1-2 fois par mois. Informations, dates et lieux de départ sur groupe WhatsApp "TCG Vélo Officiel".

*7 : Rendez-vous chez Bike Passion pour la formation de groupes de niveau. Un groupe encadré par G. Granger. Et 1-2 groupe(s) autogéré(s) avec un leader de sortie mais les participants doivent être complètement autonomes (réparation, alimentation, navigation, ...).

*8 : Groupe autogéré s'entraînant toute l'année. Pour plus de détails et en cas d'intérêt, contacter coach@trigeneve.ch

*9 : Publication du doodle pour inscription le vendredi entre 20h et 21h sur le groupe WhatsApp "TCG Natation officiel", inscription entre le vendredi et le dimanche 19h. A partir du dimanche 19h, attribution des créneaux supplémentaires (faire 1 seule fois la demande par mail à coach@trigeneve.ch).

*10 : Rdv à l'horloge fleurie, groupe s'entraînant en autonomie, programme proposé au départ à adapter selon les besoins individuels.