

Groupe : Merci de faire attention à votre groupe d'entraînement :

L'ensemble des entraînements auront lieu à la piscine Lothaire, que ce soit en natation, course à pied, Run&Bike ou vélo route.

Semaine 1

ECOLE DE TRI AMBITION	■	AVENIR 1 AMBITION PERF	■	AVENIR 2 JEUNE PERF	■
Lundi 21/10		Natation	8h00-10h00	■ ■ ■ ■ ■	
		Course à pied	10h00-11h00	■ ■ ■ ■ ■	
Mardi 22/10		Natation	8h00-10h00	■ ■ ■ ■ ■	
Mercredi 23/10		Natation	8h00-10h00		■ ■ ■
		Natation	14h00-15h30	■ ■ ■	
		Course à pied	15h30-17h00	■ ■ ■	
Jeudi 24/10		Natation	8h00-10h00	■ ■ ■ ■ ■	
Vendredi 25/10		Natation	8h00-10h00	■ ■ ■ ■ ■	
		Course à pied	10h00-11h00	■ ■ ■ ■ ■	
Samedi 26/10		Run&Bike	10h30-12h00	■ ■ ■ ■	
		Vélo route	14h00-16h00	■ ■ ■ ■ ■	

Semaine 2

ECOLE DE TRI AMBITION	■ Avenir 1 ■ Ambition Perf	■ Avenir 2 ■ Jeune Perf	■ ■
Lundi 28/10	Natation	8h00-10h00	■ ■ ■ ■ ■
	Course à pied	10h00-11h00	■ ■ ■ ■ ■
Mardi 29/10	Natation	8h00-10h00	■ ■ ■ ■ ■
Mercredi 30/10	Natation	8h00-10h00	■ ■ ■
	Natation	14h00-15h30	■ ■ ■
	Course à pied	15h30-17h00	■ ■ ■
Jeudi 31/10	Natation	8h00-10h00	■ ■ ■ ■ ■
Vendredi 1/11	AUCUN ENTRAINEMENT		
Samedi 2/11	Run&Bike	10h30-12h00	■ ■ ■ ■
	Vélo route	14h00-16h00	■ ■ ■ ■ ■