LE MANS TRIATHLON

PLANNING ENTRAINEMENTS

Saison 2021 / 2022

Période scolaire

Note : Merci d'arriver 15' avant l'horaire indiquée

JEUNES

Avenirs - On découvre les bases du Triathlon.

Discipline	Niveau	Jour	Horaires	Lieu		Entraîneurs		
Natation	Minimum 25 ml / à partir 8 ans / 12 maxi	Lundi	17h30-18h30	Coubertin	2 lignes d'eau	Axel De Poorter	Hamid Bouziane	
Vélo / Course à pied	Minimum 25 ml / à partir 8 ans / 12 maxi	Mercredi	14h30-16h30	Verger		Lydie Després	Laurent Gabory	Marine Dutronnoy
Natation + course à pied	Minimum 25 ml / à partir 8 ans / 12 maxi	Samedi	14h00-16h00	Coubertin	4 lignes d'eau	Hamid Bouziane	Axel De Poorter	

Benjamins / Minimes - On perfectionne les bases techniques.

Catégorie	Niveau	Jour	Horaires	Lieu		Entraîneurs		
Natation	jusqu'à 21h selon niveau	Lundi	19h30-21h00	Ardriers	4 lignes d'eau	Emmanuel Weber		
Course à pied	Benjamins	Mardi	18h30-19h45	Ile aux sports				
Course à pied	Minimes	Mardi	18h30-19h45	Ile aux sports		Emmanuel Weber		
Cyclisme		Mercredi	14h30-16h30	Verger		Thierry Maingret	Cureau Lucas	Marine Dutronnoy
Natation	à partir minimes et selon niveau	Mercredi	19h00-20h00	Atlantides	4 lignes d'eau	Emmanuel Weber		
Course à pied	Minimes	Jeudi	18h30-19h45	Ile aux sports		Emmanuel Weber		
Natation		Vendredi	20h00-21h30	Ardriers	4 lignes d'eau	Emmanuel Weber		
Cyclisme	groupe A/B/C	Samedi	10h00-12h00	Ile aux sports		Lucas Cureau	Laurent Gabory	Philipe Legall

Cadets - On travaille les acquis dans le but de performer.

Catégorie	Niveau	Jour	Horaires	Lieu		Entraîneurs		
Natation	jusqu'à 21h selon niveau	Lundi	19h30-21h00	Ardriers	4 lignes d'eau	Emmanuel Weber		
Course à pied		Mardi	18h30-19h45	Ile aux sports		Emmanuel Weber		
Cyclisme		Mercredi	14h30-16h30	Verger		Emmanuel Weber		
Natation		Mercredi	19h00-20h00	Atlantides	4 lignes d'eau	Emmanuel Weber		
Course à pied		Jeudi	18h30-19h45	Ile aux sports		Emmanuel Weber		
Natation		Vendredi	20h00-21h30	Ardriers	4 lignes d'eau	Emmanuel Weber		
Cyclisme (pas u23)	groupe D	Samedi	14h00-16h00	Ile aux sports		Emmanuel Weber	Lucas Cureau	

ADULTES

Toutes catégories à partir de Juniors

Catégorie	Niveau	Jour	Horaires	Lieu		Entraîneurs		
Natation		Lundi	20h30-21h30	Ardriers	4 lignes d'eau	Emmanuel Weber		
Natation	2 lignes débutants	Lundi	21h30-22h30	Ardriers	4 lignes d'eau	Emmanuel Weber		
Natation	1 ligne débutants	Mardi	07h30-08h30	Atlantides	4 lignes d'eau	Jérémy Dezère		
Course à pied		Mardi	19h00-20h15	Ile aux sports		Axel De Poorter		
Natation		Mercredi	20h00-21h00	Atlantides	4 lignes d'eau	Emmanuel Weber		
Natation	1 ligne débutant	Jeudi	07h30-08h30	Atlantides	4 lignes d'eau	Jérémy Dezère		
Course à pied		Jeudi	19h00-20h15	Ile aux sports		Axel De Poorter		
Natation		Vendredi	13h00-14h00	Coubertin	4 lignes d'eau	Hamid Bouziane		
Natation	1 ligne débutant	Vendredi	19h30-20h30	Coubertin	4 lignes d'eau	Hamid Bouziane		
Natation		Vendredi	20h30-21h30	Coubertin	4 lignes d'eau	Hamid Bouziane		
Cyclisme + U23	Groupe 1	Samedi	14h00-17h00	Verger		Philippe Fortier	Alban Houssay	
Cyclisme + U23	Groupe 2	Samedi	14h00-17h00	Verger		Philippe Legall	Vincent Bruger	
Cyclisme + U23	Groupe 3	Samedi	14h00-17h00	Verger		Lydie Després		
Cyclisme + U23	Groupe 4	Samedi	14h00-17h00	Verger		Joël Voisin	Lionel Chaumulot	

TRIATHLON SANTE

Toutes catégories à partir de Juniors

Catégorie	Niveau	Jour	Horaires	Lieu		Entraîneurs		
Triathlon Santé		Jeudi	19h00-20h00	Atlantides	bassin apprentissage	Hamid Bouziane		
Triathlon Santé		Samedi	10h00-11h30	Ile aux sports				