CLUB LE MANS TRIATHLON

PLANNING ENTRAINEMENTS

Saison 2022 / 2023

Période scolaire

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

ECOLE DE TRIATHLON

Avenirs - On découvre les bases du Triathlon

Discipline	Observations	Jour	Horaires	Lieu		Entraîneurs		
Natation	Minimum 25 ml / à partir 6 ans / 12ans maxi	Lundi	19h30-20h30	Ardriers	1 lignes d'eau	Axel De Poorter		
Vélo / Course à pied	à partir 6 ans	Mercredi	14h30-16h30	Parking Verger		Lydie Després	Sébastien Roux	Benoit Mignon
Natation	Minimum 25 ml / à partir 6 ans / 12ans maxi	Jeudi	19h00-20h00	Atlantides	Bassin d'apprentissage	Olivier Furet		

Benjamins / Minimes - On perfectionne les bases techniques

Discipline	Observations	Jour	Horaires	Lieu		Entraîneurs		
Natation	jusqu'à 21h selon niveau	Lundi	19h30-20h30	Ardriers	3 lignes d'eau	Emmanuel Weber		
Course à pied	Benjamins (et minimes selon niveau)	Mardi	18h00-19h00	Ile aux sports	-	Emmanuel Weber		
Course à pied	Minimes	Mardi	19h00-20h15	Ile aux sports	-	Emmanuel Weber		
Cyclisme	Vélo de route (ou VTT si mauvais temps)	Mercredi	14h30-16h30	Parking Verger	-	Laurent Gabory	Lucas Cureau	Manon Leclerc
Natation	à partir minimes et selon niveau	Mercredi	19h00-20h00	Atlantides	4 lignes d'eau	Emmanuel Weber		
Course à pied	Minimes	Jeudi	19h00-20h15	Ile aux sports	-	Emmanuel Weber		
Natation		Vendredi	20h00-21h30	Ardriers	4 lignes d'eau	Emmanuel Weber		
Cyclisme	Vélo de route (ou VTT si mauvais temps) groupe A/B/C/D jusqu'au 31/10	Samedi	10h30-12h30	Ile aux sports	-	Emmanuel Weber	Lucas Cureau	Laurent Gabory

Cadets - On travaille les acquis dans le but de performer

Discipline	Observations	Jour	Horaires	Lieu		Entraîneurs		
Natation	jusqu'à 21h selon niveau	Lundi	19h30-20h30	Ardriers	4 lignes d'eau	Emmanuel Weber		
Course à pied		Mardi	19h00-20h15	Ile aux sports	-	Emmanuel Weber		
Cyclisme	Vélo de route (ou VTT si mauvais temps)	Mercredi	14h30-16h30	Parking Verger	-	Emmanuel Weber		
Natation		Mercredi	19h00-20h00	Atlantides	4 lignes d'eau	Emmanuel Weber		
Course à pied		Jeudi	19h00-20h15	Ile aux sports	-	Emmanuel Weber		
Natation		Vendredi	20h00-21h30	Ardriers	4 lignes d'eau	Emmanuel Weber		
Cyclisme	Vélo de route (ou VTT si mauvais temps) groupe A/B/C/D jusqu'au 31/10	Samedi	10h30-12h30	Ile aux sports	-	Emmanuel Weber		

LE MANS TRIATHLON // Mise à jour : 26/08/22

CLUB LE MANS TRIATHLON

PLANNING ENTRAINEMENTS

Saison 2022 / 2023

Période scolaire

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

GROUPE ADULTES LOISIR ET COMPETITION

Toutes catégories (*à partir de Juniors*)

Discipline	Observations	Jour	Horaires	Lieu		Entraîneurs		
Natation		Lundi	20h30-21h30	Ardriers	4 lignes d'eau	Emmanuel Weber		
Natation	2 lignes débutants (savoir nager 5O mètres en crawl)	Lundi	21h30-22h30	Ardriers	4 lignes d'eau	Emmanuel Weber		
Natation		Mardi	07h30-08h30	Atlantides	4 lignes d'eau	Jeremy Dezere		
Course à pied	1er mardi de chaque mois entrainement à 19h15 pour séance piste	Mardi	19h00-20h15	Ile aux sports	-	Axel De Poorter		
Natation	1 ligne débutants (savoir nager 5O mètres en crawl)	Mercredi	20h00-21h00	Atlantides	4 lignes d'eau	Emmanuel Weber		
Natation	1 ligne débutants (savoir nager 5O mètres en crawl)	Jeudi	07h30-08h30	Atlantides	4 lignes d'eau	Jeremy Dezere		
Course à pied		Jeudi	19h00-20h15	Ile aux sports	-	Axel De Poorter		
Natation		Vendredi	13h00-14h00	Coubertin	4 lignes d'eau	Enzo Forrien	Reprise vendredi 09 Septembre	
Natation		Vendredi	19h30-21h00	Coubertin	4 lignes d'eau	Olivier Furet		
Cyclisme + U23	Groupe 1 // niveau confirmé ++	Samedi	14h00-17h00	Ile aux sports	-	Philippe Fortier	Alban Houssay	
Cyclisme + U23	Groupe 2 // niveau confirmé	Samedi	14h00-17h00	Ile aux sports	-	Vincent Bruger	Valentin Geslot	
Cyclisme + U23	Groupe 3 // niveau intermédiaire	Samedi	14h00-17h00	Ile aux sports	-	Lydie Després		
Cyclisme + U23	Groupe 4 // niveau débutant	Samedi	14h00-17h00	Ile aux sports	-	Joël Voisin	Nicolas Fonteneau	

TRIATHLON SANTE

Toutes catégories *(à partir de Juniors)*

Discipline	Observations	Jour	Horaires	Lieu		Entraîneurs		
Course à pied		Lundi	18h15-19h45	Ile aux sports	-	Manon Leclerc	Reprise le 26/09	
Natation		Jeudi	20h00-21h00	Atlantides	2 lignes d'eau	Olivier Furet		
Cyclisme	Cyclisme (2 fois/mois) 1er et 3 ème samedi de chaque mois	Samedi	10h00-12h00	Ile aux sports	-	Manon Leclerc	Reprise le 24/09	

LE MANS TRIATHLON // Mise à jour : 26/08/22