

# PLANNING DES ENTRAINEMENTS ALLIGATORS SEYNOD TRIATHLON

## Adultes et Ecole de triathlon

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
06:30							
08:00	 	6H30 - 7H45 PERF1 - ADULTE	6H30 - 8H00 PERF1 - ADULTE			8H00 - 10H00 PERF 1, 2, 3	9h30 - 11h00 suivant propositions et saisons PERF1 - ADULTE
11:00			09H00 - 10H30 POUSSIN / PUPILLE			10H00 - 11h45 PERF 1,2,3	
12:00			10H30 - 12H00 POUSSIN / PUPILLE			10H00- 11h45 POUSSIN / PUPILLE	
13:45	2019-2020						
15:30				14H00 17H00 VTT / VELO / COURSE A PIEDS Perf 1 15H00 17H00 VTT / VELO / COURSE A PIEDS Perf 1		15H30 - 17H00 PERF 1 - ADULTE	
17:00		16H15 - 18h00 PERF 1 et 2		16H15 - 18h00 + PPG 18h00 - 19h15 PERF 1 et 2 Minime	17h15 - 18h30 PERF1		
18:30		18h15 - 19h30 PERF1 et 2 Minime ADULTE		18h30 - 20h00 ADULTE		19H30 - 20H30 PERMANENCE Septembre	
20:45							
22:00	21h - 22H15 PERF1 - ADULTE				21h - 22H15 PERF1 - ADULTE		

	ADULTE	POUSSIN	PUPILLE	PERF 3	PERF 2	PERF 1
Natation						
Course à Pied						
Sports enchainés						
Permanence club						
Activités divers ....						
	<b>Groupe adulte,</b> Senior et + (2000 et - / 20 ans et +)	<b>Groupe jeune                      Poussin</b> (2011-2012 / 9,8 ans)	<b>Groupe jeune                      Pupille</b> (2009-2010 / 11,10 ans)	<b>Groupe jeune découverte</b> comp., Benjamin, Minime, Cadet, Junior (2008-2001 / 12, 19 ans).	<b>Groupe jeune                      performance, Benjamin</b> (2007-2008 / 13,12 ans), Minime (2005-2006 / 13,12 ans).	<b>Groupe jeune                      performance, Cadet</b> (2003-2004 / 17,16 ans), Junior (2001-2002 / 19,18 ans). + U23 + adulte (championnat ou équipe D3...)