

PLANNING ENTRAINEMENTS VENDOME TRIATHLON 2022-2023

Catégorie	Age	Année	Groupe	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	
Mini-Poussin	6-7	2016 - 2017	G1			NATATION 1 10h - 11h				NATATION 1 10h - 11h	
Poussin	8-9	2014 - 2015				VELO/CAP V 13h45 - 14h45					
Pupille	10-11	2012 - 2013	G2	NATATION 1 17h30 - 18h30	NATATION 1 18h - 19h	VELO/CAP V 15h - 16h15	NATATION 1 18h - 19h		VELO 10 14h - 15h30	NATATION 1 18h - 19h	
Benjamin	12-13	2010 - 2011							CAP 7 11h15 - 12h30		
Minime	14-15	2008 - 2009	G3		NATATION 1 18h30 - 20h	VELO V 16h15 - 17h30	NATATION 1 18h30 - 20h	NATATION 1 17h - 19h	Sortie encadrée Groupe 1 14h - 15h30	NATATION 1 19h - 20h	
Cadet	16-17	2005 - 2007							CAP 7 19h15 - 20h30		
Adulte compétition (Junior inclus)	>17	< 2005	Groupe Court	PPG 5 20h30 - 21h30	NATATION 1 6h30 - 8h (Partenariat USV Natation)	NATATION 1 12h - 13h30 Créneau libre	NATATION 1 20h - 21h30			NATATION 1 10h - 11h	VELO Sorties non encadrées Groupe Compétition
			Groupe Long								
Adulte loisir	>20	< 2005	Groupe Loisir						CAP 7 11h15 - 12h30	NATATION 1 9h - 10h	Groupe Féminin Groupe Santé
Sport Santé	>20	< 2005	Santé						ACTIVITES TERRESTRES 10 16h30 - 17h45		NATATION 1 18h - 20h + Etudiants uniquement

1 - Piscine des Grands-Prés

5 - Gymnase Gérard Yvon

7 - Stade Léo Lagrange

10 - Grands-Prés

V - Base nautique de Villiers



Séance sans encadrement

Ce planning est donné à titre indicatif et est susceptible d'être modifié en fonction des disponibilités des lieux de pratique et du volume d'adhérents.

1 - En fonction des observations réalisées par les entraîneurs, certains triathlètes pourront être amenés à changer de groupe.

2 - Les entraînements vélo du dimanche matin font souvent l'objet d'une communication préalable sur les réseaux sociaux (Whatsapp). N'hésitez pas à vous inscrire sur ces réseaux.

Ils peuvent également se transformer en sortie CAP.

3 - Le créneau natation est également **ouvert aux étudiants en études supérieures uniquement**.