

PLANNING ENTRAINEMENTS 2018-2019 à partir d'Octobre 2018

ADULTES

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
					10h30-12h Natation Piscine S. Mill Adultes avec programme 3 lignes	9h-12h Vélo route RDV Piscine Pontet Adultes Libre Parcours de Vincent
	12h-14h Natation Piscine S. Mill Adultes Libre - 1 ligne		12h-14h Natation Piscine S. Mill Adultes Libre - 1 ligne	12h-14h Natation Piscine S. Mill Adultes Libre - 1 ligne		
	18h30-19h45 Course à Pied Stade du Pontet Jean Lou&Arnaud		18h30-19h45 Course à Pied Stade du Pontet Arnaud	18h30-19h30 Natation Piscine Pontet Jean Lou Adultes -1 ligne		
19h-20h30 Natation Piscine S. Mill Arnaud 4 lignes		19h30-21h00 Natation Piscine S. Mill Arnaud&J.Pascal 4 lignes				

ECOLE DE TRIATHLON 2018-2019 à partir d'Octobre 2018

Jeunes 7 à 12 ans

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
		16h-17h30 VTT/CAP La Souvine-Avignon Maxime			9h00-10h30 Natation Piscine S. Mill Arnaud-Maxime PO à JU	
					10h30-12h VTT/CAP RDV Stuart Mill	

Minimes - Cadets - Juniors

19h-20h30 Natation Piscine S. Mill Arnaud MI-CA-JU	18h30-19h45 Course à Pied Stade du Pontet Arnaud MI-CA-JU	19h30-21h00 Natation Piscine S. Mill Arnaud&J.Pascal MI-CA-JU	18h30-19h45 Course à Pied Stade du Pontet Arnaud MI-CA-JU		Velo route une semaine le Matin / Une semaine l'après midi Arnaud ou Maxime MI-CA-JU	
---	--	--	--	--	---	--

Catégories d'Age 2018

2009-2010
2007-2008
2005-2006
2003-2004
2001-2002
2000-1999

Poussins
Pupilles
Benjamins
Minimes
Cadets
Juniors

Catégories d'Age 2019

2010-2011
2008-2009
2006-2007
2004-2005
2002-2003
2000-2001

