



PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT DEFIMAN TRIATHLON PEZENAS 2018/2019



--ADULTES--

	Activité	Entraîneur	Renseignements complémentaires
Lundi	/	/	/
Mardi	Course à pied	Claude MARTINEZ	Course à pied de 18h30 à 20h au stade municipal de Pézenas. RDV 18h15 au stade et début de l'entraînement 18h30 jusqu'à 20h00 environ.
Mercredi	Natation	Claude MARTINEZ	Natation sur créneau de nage libre.
Jeudi	Course à pied	Claude MARTINEZ	Course à pied de 18h30 à 20h au stade municipal de Pézenas. RDV 18h15 au stade et début de l'entraînement 18h30 jusqu'à 20h00 environ.
Vendredi	/	/	/
Samedi	Natation	/	Natation de 18h30 à 20h00 à la piscine municipale de PEZENAS (créneau triathlon)
Dimanche	Cyclisme	Samuel JOUARD Claude MARTINEZ	Départ commun aux cyclistes devant le stade municipal de PEZENAS à 09h00 puis formation de groupes de niveau en cours de route avec 1 responsable de groupe.