



## PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT DEFIMAN TRIATHLON PEZENAS 2018/2019



### -- ENFANTS --

	Activité	Entraîneur	Renseignements complémentaires	
			Poussins, pupilles, benjamins (6 à 12 ans)	Minimes et cadets (13 à 18 ans)
<b>Lundi</b>	<b>Repos</b>			
<b>Mardi</b>	Course à pied	M. MARGAS C. SANGUINET R. RIVERO	Début de séance à 18h30 au stade municipal de PEZENAS. Fin entraînement vers 19h30 / 20h00	
<b>Mercredi</b>	Natation	CAP PEZENAS	Voir PDF du CAP disponible en ligne (horaires variables suivant niveau des enfants)	De 15h00 à 16h00 ou 16h00 à 17h00 avec le CAP, piscine municipale de PEZENAS
<b>Jeudi</b>	Course à pied	M. MARGAS C. SANGUINET	Début de séance à 18h30 au stade municipal de PEZENAS. Fin entraînement vers 19h30 / 20h00	Groupe scindé en 2. Les plus jeunes iront avec le groupe 6/12 et les plus aguerris avec le groupe « adultes ».
<b>Vendredi</b>	<b>Repos</b>			
<b>Samedi</b>	Cyclisme	Joseph BRAVO	Sortie VTT. RDV 10h45 au stade municipal de PEZENAS. Départ 11h00, retour 12h00.	Sortie VTT jusque fin décembre puis vélo route. RDV 9h00 au stade municipal.
	Natation	CAP PEZENAS	De 15h00 à 16h00 avec le groupe arc en ciel, piscine municipale de PEZENAS	Créneau adultes avec les maîtres nageurs employés par le club
<b>Dimanche</b>	<b>Repos</b>			Sortie vélo route dimanche matin facultative (hors entraînement) pour les plus grands et équipés d'un vélo route à partir de janvier.

**LE PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT PEUT CHANGER AU COURS DU PREMIER TRIMESTRE**