



**DEFIMAN
TRIATHLON
PEZENAS**

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT DEFIMAN TRIATHLON PEZENAS 2019/2020

-- ENFANTS --



	Activité	Entraîneur	Renseignements complémentaires
			Minimes et cadets (12 à 18 ans)
Lundi	/	/	/
Mardi	Course à pied	Fanny QUINQUARLET	Début de séance à 18h30 au stade municipal de PEZENAS. Fin entraînement vers 19h30 / 20h00
Mercredi	Natation	/	De 18h30 à 20h00 pour les enfants ayant le niveau (après avis des coachs)
Jeudi	Course à pied	Claude MARTINEZ	Séance commune avec les adultes pour les enfants ayant le niveau requis (après avis des coachs)
Vendredi	/	/	/
Samedi	Cyclisme	Christophe LOZANO Joseph BRAVO	Sortie VTT jusque fin décembre puis progressivement passage en vélo de route. RDV 9h30 au stade municipal.
	Natation	CAP PEZENAS	De 18h30 à 20h00 avec le BPJEPS employé par le club
Dimanche	/		Sortie vélo route dimanche matin facultative <u>pour les plus aguerris et équipés d'un vélo route (après avis des coachs)</u>