



/// US BERGERAC TRIATHLON ///

SAISON 2023-2024

Planning général

ENTRAINEMENTS : Période sportive du 04 Septembre 2023 au 07 Juillet 2024. Hors vacances scolaires.

Groupe 1 : École de Triathlon - Jeunes 6/13 ans

Groupe 2 : jeunes 13/18 ans, positionnés dans un groupe ou l'autre en fonction de leur niveau

Groupe 3 : Adultes

DISCIPLINE	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Samedi	Dimanche
Course à pied (CàP)		18h30-20h00 Séance Libre <i>(Possibilité de la faire avec le BAC à la Piste)</i>		18h30-20h00 Gr 1*+2+3 (Piste)	10h00 -12h00 Séance Libre <i>(Départ Piquecailloux)</i>	
Natation Aqualud	12h00-13h30 Gr 3 : -2 lignes 16h15-17h45 Classe à horaires aménagés	16h15-17h45 Classe à horaires aménagés 20h30 -21h30 Gr 2+3 - 4 lignes	12h00-13h00 Gr 2+3 : - 3 lignes 13h-14h Gr 1 -2 lignes	12h00-13h30 Gr 3 - 2 lignes 16h15-17h45 Classe à horaires aménagés	13h30-15h Gr 2+3 : - 1 ligne	
Vélo Départ local club			14h30-16h30 Gr 2+3			09h00 - 12h00 Gr 2+3 : Sortie longue
Séances enchaînées	18h30-20h Gr 2+3 Vélo + CàP (Local Club)				10h -12h00 Gr 1 Piquecailloux (ancienne Piscine) VTT ou Route*	
Préparation physique générale (local club)			17h30-18h30 Gr 2+3 : Renforcement musculaire / PPG			

Présence de l'entraîneur officiel (hors périodes de vacances)

*Sur Avis de l'entraîneur