

Planning hebdomadaire des entraînements Avignon Le Pontet Triathlon Saison 2010

	Natation				Vélo				Course à pied			
	Horaires	Lieu	Pour qui?	Encadrant	Horaires	Lieu	Pour qui?	Encadrant	Horaires	Lieu	Pour qui?	Encadrant
Lundi	20H30 à 22H	Piscine Folard	Juniors à Vétérans	Xavier et Marc					18H30 à 20H	Stade Pontet	Seniors à Vétérans	Libre
Mardi	12H à 14H 18H30 - 20H	Piscine Folard 1 ligne Piscine Pontet 2 lignes	Juniors à Vétérans Juniors à Vétérans	Libre Arnaud					18H30 à 19H45 18H30 à 20H	Stade Pontet Stade Pontet	Benjamins à Juniors Seniors à Vétérans	Jean-Marc Libre
Mercredi	16H à 17H 20H30 à 22H	Piscine Folard 3 lignes Piscine Folard	Poussins à Juniors Juniors à Vétérans	Jean-Marc Marc	14H à 15H30	Piscine Folard	Benjamins à Juniors	Jean-Marc				
Jeudi									18H30 à 20H	Stade Pontet	Séniors à Vétérans	Jean-Marc
Vendredi	12H à 14H	Piscine Folard 1 ligne	Juniors à Vétérans	Libre								
Samedi	8H à 9H 9H à 10H 16H à 17H 17H à 18H	Piscine Folard 2 lignes Piscine Folard 2 lignes Piscine Folard 2 lignes Piscine Folard 2 lignes	Juniors à Vétérans Poussins et Pupilles Benjamins à Juniors Juniors à Vétérans	Libre Jean-Marc Jean-Marc Libre	10H à 11H30 14H à 15H30	Piscine Folard Piscine Folard	Poussins et Pupilles Benjamins à Juniors et adultes débutants	Jean-Marc Jean-Marc	10H à 11H30	Piscine Folard	Poussins et Pupilles	Jean-Marc et Marco
Dimanche					9H00 à 12H 10H à 12H	Piscine Pontet LEP Vedène	Séniors et Vétérans Cadets et Juniors	Vincent Jean-Marc				

Ecole Triathlon

Entraînement adultes