

AVIGNON LE PONTET TRIATHLON - PLANNING HEBDO DES ENTRAINEMENTS SAISON
2011/ 2012

Jours	Disciplines	Horaire	Lieu de rdv	Particularité	Durée	Educateurs	Public
Lundi	Natation	18h30-19h30	Piscine Pontet	1 ligne	01:00	Libre	Adultes
		19h00 - 20h30	Piscine Stuart Mill - Avignon	4 lignes	01:30	Marc	Adultes (non débutant) + Minimes/Cadets/ Juniors
Mardi	Natation	12h - 14h	Piscine Stuart Mill - Avignon	Entré libre - Pas de ligne	02:00	Libre	
	CAP	18h30-20h	Stade du Pontet		01:30	Jean-Marc	Benjamins/Minime s/Cadets/Juniors
		18h30-20h	Stade du Pontet		01:30	Marc	Adultes
Mercredi	Vélo route	14h-16h	Piscine Stuart Mill - Avignon		02:00	Jean Marc	Minime/Cadet/ Junior
	Natation	16h - 17h	Piscine Stuart Mill - Avignon	2 lignes	01:00	Jean Marc	Ecole de Triathlon
		19h30 - 21h30	Piscine Stuart Mill - Avignon	4 lignes	02:00	Xavier	Adultes (y compris débutants)
Jeudi	Natation	12h - 14h	Piscine Stuart Mill - Avignon	Entré libre - Pas de ligne	02:00	Libre	
	CAP	18h30-20h	Stade du Pontet		01:30	Libre	Adultes
Vendredi	Natation	12h - 14h	Piscine Stuart Mill - Avignon	Entré libre - Pas de ligne	02:00	Libre	
Samedi	Natation	10h-11h	Piscine Stuart Mill - Avignon	3 à 4 lignes	01:00	Jean Marc	Ecole de Triathlon
		11h-12h	Piscine Stuart Mill - Avignon	2 lignes	01:00	Libre	Adultes
		10h-12h	Piscine Stuart Mill - Avignon	Bassin complet	02:00	Libre	Adultes
	Vélo(VTT)/CAP	11h-13h	Piscine Stuart Mill - Avignon		02:00	Laurent	Poussin/Pupille/ Benjamin
	Vélo route	11h-13h30	Piscine Stuart Mill - Avignon		02:30	Jean Marc	Minime/Cadet/ Junior
Dimanche	Vélo route	9h-12h	Piscine du Pontet		03:00	Libre	Adultes

