



Triathlon Club Genève  
Centre Sportif des Vernets  
Rue Hans-Wilsdorf 4  
1227 Les Acacias  
Suisse

info@trigeneve.ch  
trigeneve.ch

## Grille d'entraînement provisoire (période COVID) valable à partir du 12 avril 2021

Pourra être adaptée à tout moment en fonction de la situation sanitaire, des conditions météo et du taux de fréquentation des entraînements.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
08:00						<b>PPG + CAP 8h15-10h *<sup>5</sup></b> Rdv Centre soprif de la Queue d'Arve Tous niveaux / D. Legré	
09:00						<b>Vélo peloton 9h30-12h30 **</b> Rdv chez Bike Passion Plusieurs groupes de niveau G. Granger - Th. Huwiler	
10:00						<b>Vélo Technique appliquée **</b> 10h30-12h (1 à 2 fois par mois). Tous niveaux / G. Granger	<b>Winter swimming 10h - 11h **</b> Bains des Paquis / Plage des Eaux-Vives Groupe autogéré (E. Dumauthioz)
11:00							
12:00	<b>Natation 12h15-13h30**</b> Piscine Lancy-Marignac Tous niveaux / G. Halon	<b>Natation 12h15-13h30**</b> Piscine Lancy-Marignac Tous niveaux / D. Legré	<b>CAP 12h30-13h30 **<sup>10</sup></b> Stade du Bout-du-Monde Tous niveaux / Th. Huwiler	<b>CAP 12h15-13h15 **<sup>10</sup></b> Horloge Fleurie Tous niveaux / Groupe autogéré (S. Métrallet)	<b>Natation 12h15-13h30**</b> Piscine Lancy-Marignac Tous niveaux / D. Legré	<b>Natation 12h15-13h30**</b> Piscine Lancy-Marignac Tous niveaux / E. Dumauthioz	
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00		<b>Transitions Vélo-CAP 18h-20h**</b> C.O. des Marais / Onex Tous niveaux / Ch. Hamoz			<b>CAP 18h-19h15 **</b> Stade du Bout-du-Monde Tous niveaux / Ch. Hamoz		
19:00			<b>Vélo 19h-20h15 **</b> Meeting Zwift Tous niveaux R. Aymon - B. Borges		<b>CAP 19h-20h30 **</b> Stade du Bout-du-Monde Tous niveaux / Th. Huwiler		
20:00							
21:00							

\*<sup>1</sup> : Séances d'endurance et fractionné long. Attention à cause des mesures sanitaires, pas de vestiaire à disposition pour l'instant.

\*<sup>2</sup> : Transitions vélo-CAP. Attention à cause des mesures sanitaires, pas de vestiaire à disposition pour l'instant. Boucle vélo de 8,3km sans circulation à enchaîner avec boucle de CAP distance à choix (entre 1 et 4km) à répéter à volonté! Sera déplacé à 18h30 lorsque l'ensoleillement le permettra.

\*<sup>3</sup> : Informations sur le groupe WhatsApp "TCG Vélo officiel". Nécessite un home trainer et l'application Zwift.

\*<sup>4</sup> : Séances de seuil et de fractionné court.

\*<sup>5</sup> : Séances de préparation physique spécifique natation encadrées, et enchaînement CAP avec programme en autonomie. Incription doodle obligatoire.

\*<sup>6</sup> : Remplace les séances "débutants" de l'année passée, tous niveaux pour améliorer la technique. 1-2 fois par mois. Informations, dates et lieux de départ sur groupe WhatsApp "TCG Vélo Officiel".

\*<sup>7</sup> : Rendez-vous chez Bike Passion pour la formation de groupes de niveaux. Un groupe encadré par G. Granger. Et 1-2 groupe(s) autogéré(s) avec un leader de sortie mais les participants doivent être complètement autonomes (réparation, alimentation, navigation, ...).

\*<sup>8</sup> : Groupe autogéré s'entraînant toute l'année. Pour plus de détails et en cas d'intérêt, contacter coach@trigeneve.ch

\*<sup>9</sup> : Publication du doodle pour inscription le vendredi entre 20h et 21h sur le groupe WhatsApp "TCG Natation officiel", inscription entre le vendredi et le dimanche 19h. A partir du dimanche 19h, attribution des créneaux supplémentaires (faire 1 seule fois la demande par mail à coach@trigeneve.ch).

\*<sup>10</sup> : Rdv à l'horloge fleurie, groupe s'entraînant en autonomie, programme proposé au départ à adapter selon les besoins individuels.