

Grille d'entraînement valable du 5 juillet au 29 août 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
07:00							
08:00						Natation 8h00 - 9h30 Piscine des Vernets Tous niveaux D. Legré	
09:00							Vélo entraînement club 9h-12h30 Rdv lieux variés G. Granger
10:00							Vélo peloton partenaire 9h-12h30 Rdv chez Bikepassion
11:00						Vélo Technique appliquée 10h30-12h (1 à 2 fois par mois). Tous niveaux / G. Granger	
12:00	Natation 12h15-13h30 Piscine Lancy-Marignac Niveau Evolution L. Dulac	Natation 12h15-13h30 Piscine Lancy-Marignac Niveau Performance D. Legré		Natation 12h15-13h30 Piscine Lancy-Marignac Niveau Evolution D. Legré	Natation 12h - 13h15 Piscine Lancy-Marignac Niveau Performance D. DePalmas		
13:00					Natation 13h15-14h30 Piscine Lancy-Marignac Niveau Evolution D. DePalmas		
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00		Transitions Vélo-CAP 18h30-20h C.O. des Marais / Onex Tous niveaux / Ch. Haymoz		CAP 18h-19h15 Stade du Bout-du-Monde Tous niveaux / Ch. Haymoz	Natation lac 18h -19h00 Plage des Eaux-Vives 2-3 fois par mois		
19:00	Natation lac 19h - 20h Plage du Reposoir Tous niveaux			CAP 19h-20h30 Stade du Bout-du-Monde Tous niveaux / Th. Huwiler			
20:00			Natation 20h - 21h30 Piscine des Vernets Tous niveaux D. Legré				
21:00							

Quelques précisions :

Séances lac : rdv 15 min avant le début de la séance. Bouée de natation OBLIGATOIRE! Les séances du vendredi qui auront lieu ponctuellement seront annoncées sur le groupe Whatsapp natation.

Séances CAP au Bout-du-Monde : pas de vestiaire. En l'absence des coachs (vacances), les séances pourront être effectuées en autonomie par les athlètes sous leur responsabilité personnelle.

Séances natation en piscine : inscription doodle obligatoire (tracage COVID). Groupes de niveau selon temps au 400m : Evolution = ou > à 6'55 Performance < à 6'55.

Les séances annulées durant la période estivale (météo, absence coachs natation,...) seront annoncées sur les groupes Whatsapp.