

Grille d'entrainement "Adultes" pour la période du 1 juillet au 18 août 2024

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
06:00							
07:00							
08:00						Natation 8h00 - 09h30 Piscine des Vernets Tous niveaux	Vélo peloton partenaire Horaires à confirmer Faire demande à Bike Passion via groupe whatsapp Vélo Rdv chez Bikepassion
09:00							
10:00							
11:00						Vélo sortie club Horaires, lieu de rdv et infos selon communication dans le groupe Whatsapp	
12:00	Natation 12h15-13h30 Piscine Lancy-Marignac Groupe EVOLUTION (> 6'50/400m)	Natation 12h15 -13h30 Piscine Lancy-Marignac Groupe PERFORMANCE (<= 6'50/400m)		Natation 12h15 -13h30 Piscine Lancy-Marignac Groupe EVOLUTION (> 6'50/400m)	Natation 12h15 - 13h30 Piscine Lancy-Marignac Groupe PERFORMANCE (<= 6'50/400m)		
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00		Transitions VELO/CAP 18h30-20h00 CO Marais Tous niveaux		CAP 18h30-20h00 Stade du Bout-du-Monde Tous niveaux	Natation en LAC 18h -19h Plage des Eaux-Vives Tous niveaux		
19:00	Natation en LAC 19h -20h Plage du reposoir Tous niveaux						
20:00			Natation 20h - 21h30 Piscine des Vernets Tous niveaux				
21:00							

REMARQUES :

Séances Natation 12h15-13h30 à Lancy Marignac = Respecter les groupes de niveaux sur les créneaux Performance (<6'50 au 400m) / Evolution (>= 6'50 au 400m)
Les autres créneaux sont ouverts à tous niveaux

Séances Natation au lac: MATERIEL OBLIGATOIRE -> Bouée de natation et bonnet de couleurs VISIBLES !!!
ATTENTION, les séances en lac pourront être annulées si la météo ne permet pas de nager dans le lac en toute sécurité ! (l'annulation de la séance sera annoncée sur le groupe Whatsapp du TCG)

Séance Transitions Mardi soir = RDV Collège du Marais, Rte de Loëx 22, 1213 Onex

Séances Jeudi soir = RDV au stade du Bout-du-Monde (groupes de Charly et Fanny ensemble)

Séance Vélo TCG: fréquences, dates et infos selon communication dans le groupe Whatsapp du TCG
Séance Vélo "Bike Passion" = Faire une demande sur le Groupe Whatsapp Vélo pour connaître les horaires et lieux de sortie avec l'équipe de Bike passion (Attention ce sont des séances longues = + de 100km)