

Grille d'entrainement "Adultes" pour la période du 19 août au 30 septembre 2024

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
06:00	Natation 06h00-07h30 Piscine Ecole Pâquis-Centre Tous niveaux Christophe Kolly	Natation 06h00-07h00 Piscine Ecole CHANDIEU Tous niveaux / Christophe Kolly	Natation 06h00-07h30 Piscine Ecole Pâquis-Centre Tous niveaux Christophe Kolly	Natation 06h00-07h00 Piscine Ecole CHANDIEU Tous niveaux / Christophe Kolly	Natation 06h00-07h30 Piscine Ecole Pâquis-Centre Tous niveaux Christophe Kolly		
07:00							
08:00						Natation 8h00 - 09h30 Piscine des Vernets (dès le 14.9) Tous niveaux Eric Dumauthioz	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 fréquence, date, lieu de rdv et infos selon communication dans le groupe Whatsapp	
12:00	Natation 12h15-13h30 Piscine Lancy-Marignac Groupe EVOLUTION (> 6'50/400m) Christophe Kolly	Natation 12h15 -13h30 Piscine Lancy-Marignac Groupe PERFORMANCE (<= 6'50/400m) Guillaume Fourrageat		Natation 12h15 -13h30 Piscine Lancy-Marignac Groupe EVOLUTION (> 6'50/400m) Guillaume Fourrageat	Natation 12h15 - 13h30 Piscine Lancy-Marignac Groupe PERFORMANCE (<= 6'50/400m) Guillaume Fourrageat		
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00		CAP / Transitions 18h30-20h00 Stade du Bout-du-Monde / CO Marais Tous niveaux Charly Haymoz		CAP 18h00-19h30 Stade du Bout-du-Monde Tous niveaux Charly Haymoz	Natation en LAC 18h -19h Plage des Eaux-Vives Tous niveaux		
19:00				CAP 19h00-20h30 Stade du Bout-du-Monde Niveau avancé Fanny Kleiner			
20:00	Natation 20h00-21h30 Piscine Pâquis-Centre Tous niveaux Eric Dumauthioz		Natation 20h - 21h30 Piscine des Vernets (dès le 11.9) Tous niveaux Eric Dumauthioz				
21:00							

REMARQUES :

Natation: fermeture annuelle piscine des Vernets du 19 août au 8 septembre

Natation: Piscine de Lancy-Marignac horaire d'été jusqu'au 22 septembre, soit 1 ligne en alternance groupe Evolution et groupe Performance

Séance CAP Jeudi soir = RDV au stade du Bout-du-Monde

Transitions Vélo/CAP mardi soir = RDV CO du Marais (Rte de Loëx 22, 1213 Onex)

Séance Vélo TCG: reprise des sorties club dès le samedi 20 avril (fréquences, dates et infos selon communication dans les groupes Whatsapp).

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)