HORAIRES DES ENTRAINEMENTS saison 2023 – 2024

Version du 31 août 2023

Les catégories d'âges sont celles de la saison sportive 2024

1. JEUNES

Mini-poussin (2018&2017) - Poussin (2016&2015) – Pupille (2014&2013) – Benjamin (2012&2011)

Jour	Discipline	Horaires	Lieu
Mercredi	Course à pied	17h30-18h30	Stade de la Ponsonne
Vendredi	Natation	17h00-18h00	Piscine de la Rochette
Samedi	VTT	10h00-12h00	Parc de la Rochette ou Lac des Vannades

Prérequis : savoir nager minimum 50m (dorsal/ventral)

Minime (2010&2009) - Cadet (2008&2007) - Junior (2006&2005)

Horaires Groupe « Sport »

- ***2 séances course à pied***
- ***1 séance natation***
- ***1 séance vélo***

Jour	Discipline	Horaires	Lieu
Lundi	Course à pied	18h30-19h30	Stade de la Ponsonne
Vendredi	Course à pied	18h30-19h30	Parc de la Rochette ou stade du LEP ou extérieur
Samedi	Vélo	10h00-12h00	Parc de la Rochette ou Lac des Vannades
Samedi	Natation	19h00-20h00	Piscine de la Rochette

Horaires Groupe « Compétition » et « Performance »

- ***2 séances course à pied***
- ***3 séances natation***
- ***1 séance vélo***

Jour	Discipline	Horaires	Lieu
Lundi	Course à pied	18h30-19h30	Stade de la Ponsonne
Mardi	Natation	19h30-20h30	Piscine de la Rochette
Jeudi	Natation	19h30-20h30	Piscine de la Rochette
Vendredi	Course à pied	18h30-19h30	Parc de la Rochette ou stade du LEP ou extérieur
Samedi	Vélo	10h00-12h00	Parc de la Rochette ou Lac des Vannades
Samedi	Natation	19h00-20h00	Piscine de la Rochette

Nota : Séance natation du samedi 19h – 20 h commune avec les adultes.

Club **TRIATHLON MANOSQUE** Siège social : c/o Mme Sabrina Bernard
Villa N rue du Colombier 04100 MANOSQUE
Tél club : 0660309303 Site Internet : www.triathlon-manosque.com