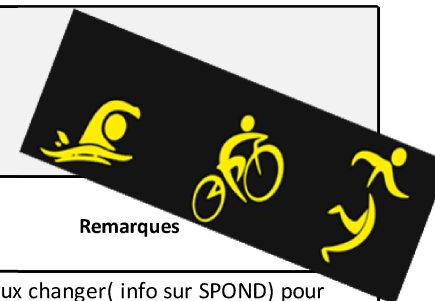




Les Entrainements ADULTES 2026-2027



	Discipline	Horaires	Catégorie	Licence Compétition/Loisirs	Coach	Lieu de RDV	Remarques
Lundi	CAP footing	18h-19h	Adultes / Jeunes	C & L	Sortie extérieure	Vissenty	le depart peut changer(info sur SPOND) pour varier les parcours
	Renfo musculaire	19h15-.....	Adultes / Jeunes	C & L		A definir	En periode Hivernale
Mardi	Natation	19h30-20h30	Adultes / Jeunes	C	Maxime	Aquavaure	licence Competition seulement
Mercredi	Natation	14h-15h30	Adultes / Jeunes	C & L	coach ou Autonomie	Aquavaure	se signaler aux coaches et pour la période hivernale,Selon place dispo en fct du nb de jeunes
	CAP technique	18h-19h30	Adultes	C & L	Mathieu ou Fred ou Hervé	Deomas	séance piste Fractionné VMA (en hiver avec renfo musculaire)
Jeudi	Natation	20h15-21h15	Adultes	C & L	Victor	Aquavaure	
Vendredi	CAP technique	17h30-19h	Adultes / Jeunes	C & L	Fred / Hervé ou	Deomas	Séance Fractionné long (allure 10, semi, marathon)
Samedi	Natation	8h-9h15	Adultes / Jeunes	C & L	Maxime	Aquavaure	sur une ligne,la seance pourra aller jusqu'à 9h30
	Natation	9h30-10h30	Adultes / Jeunes	L	Marcel(jeunes) - Adultes autonomie	Aquavaure	Adultes Competition : à la suite de la séance de 8h:permert de faire une séance plus longue
	Renfo	9h30-11h30	Adultes / Jeunes	C&L	Fred ou Herve	Salle Bernaudin	Periode Hivernale séance avec les jeunes ou sans. Salle à dispo
	Vélo	9h30 14h	Adultes	C & L	Seance Fractionné techni Sortie Endurance	Aquavaure La petite reine	En fonction des dispos, Selon météo et programme compétition / définition des horaires sur SPOND -
Dimanche	CAP ou Vélo enchainement CAP	9h30-.....	Adultes / Jeunes	C & L	Autonomie ou programme	Déomas ou Vissenty	periode hivernale séance Cross à Déomas ensuite Selon météo et programme compétition séance enchainement (CAP/velo) / définition des horaires sur SPOND

Le club se réserve le droit de modifier ce planning en fonction des disponibilités des structures, des coaches et des conditions météorologiques