

Planning des entrainements par groupes Saison 2021-2022

Groupe Mini Poussins-Pupilles (2011 à 2015)

*Pour le Mercredi : Les groupes seront constitués par niveaux. Le 1^{er} étant celui des débutants.

Lundi	Mardi	Mercredi	Vendredi
Vélo/Course à pied 17h30-18h30 Piste de Bicross	Natation 17h00-18h00 Piscine du Liourat	Natation (Piscine du Liourat) puis Vélo et Course à pied (Vélodrome ou extérieur): Groupe 1 :12h15-13h00 et 13h00-14h30 Groupe 2 :13h00-13h50 et 13h50-15h30 Groupe 3 :13h50-14h50 et 14h50-16h30	Course à pied 17h30-18h30 Stade Ladoumègue

Groupe Loisirs-Performance (Benjamins à juniors) (2003 à 2010)

*Les athlètes doivent faire au moins une sortie sur deux à vélo.

*Les séances de natation du Mercredi et du Samedi sont optionnelles.

Lundi	Mercredi	Vendredi	Samedi
Course à pied 19h00-20h00 Stade Ladoumègue	Vélo 16h30-18h00 Extérieur Départ piscine des Hermès	Course à pied 18h00-19h00 Stade Ladoumègue	Natation 9h00-10h00 Piscine du Liourat
Natation 20h00-21h00 Piscine des Hermès	Natation 18h00-19h00 Piscine des Hermès	Natation 19h15-20h30 Piscine du Liourat	Vélo 10h00-12h00 Extérieur Départ piscine du Liourat

Groupe Compétitions-Performance (Benjamins à Juniors)

*Les entrainements sont obligatoires.

*Les séances natation pour les benjamins se finissent à 21h le Lundi et 20h30 le Vendredi.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Course à pied 19h00-20h00 Stade Ladoumègue	Course à pied 18h00-19h00 Benjamins + Minimes Stade Ladoumègue	Vélo 16h30-18h00 Extérieur Départ piscine des Hermès	Course à pied 19h00-20h30 Cadets/ Juniors Stade Ladoumègue	Course à pied 18h00-19h00 Stade Ladoumègue	Natation 9h00-10h00
Natation 20h00-21h30 Piscine des Hermès	Course à pied 19h00-20h30 Cadets/Juniors Stade Ladoumègue	Natation 18h00-19h00 Piscine des Hermès		Natation 19h15-21h00 Piscine du Liourat	Vélo 10h00-12h00 Extérieur Départ piscine du Liourat