

## CLUB ÉLITE TRIATHLON - PRINTEMPS 2025 - 1 AVRIL AU 20 JUIN 2025

Journée	Athlètes	Entraînements	Horaire
Lundi	Adultes + Ados (secondaire)	Journée de repos obligatoire / Réception du programme hebdomadaire / Parlons Triathlon (1er lundis du mois)	REPOS
Mardi AM	Adultes + Ados (secondaire)	<b>NATATION TECHNIQUE - MARDI AM</b>	Aquadome 6h30-7h25
Mardi PM	Adultes + Ados (secondaire)	<b>COURSE À PIED - MARDI PM</b>	Piste Athlétisme Riverside 18h00 - 19h00
Mardi PM	Adultes + Ados (secondaire)	<b>NATATION TECHNIQUE - MARDI PM</b>	Aquadome 19h30 - 20h25
Mercredi PM	Adultes + Ados (secondaire)	BRICK : vélo virtuel OU vélo extérieur suivi de course à pied	18h30 - 19h30 : Zoom + Swift OU 18h15 - 19h45 École MGR Richard, Verdun
Jeudi am	Adultes + Ados (secondaire)	<b>NATATION CSS - JEUDI AM</b>	Aquadome 6h30-7h25
Jeudi PM	Adultes + Ados (secondaire)	<b>NATATION CSS - JEUDI PM</b>	Aquadome 19h30 - 20h25
Vendredi	Adultes + Ados (secondaire)	<b>VELO / COURSE SOLO</b> - entraînement individuel sur home trainer ou vélo stationnaire	ENTRAINEMENT SOLO (vélo et /ou course)
Samedi AM	Jeunes + Ados + Adultes	<b>NATATION + MUSCULATION + COURSE À PIED</b>	Aquadome 9h00 - 12h00
Dimanche	Adultes + Ados (secondaire)	<b>VÉLO SOLO</b>	ENTRAINEMENT SOLO (selon programme)