

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)	NATATION TECHNIQUE - MARDI AM	Aquadome 6h30-7h25
Mardi PM	Adultes + Ados (secondaire)	COURSE À PIED - MARDI PM	Piste Athlétisme Riverside 18h00 - 19h00
Mardi PM	Adultes + Ados (secondaire)	NATATION TECHNIQUE - MARDI PM	Aquadome 19h30 - 20h25
Mercredi PM	Adultes + Ados (secondaire)	BRICK : vélo virtuel OU vélo extérieur suivi de course à pied	18h30 - 19h30 : Zoom + Zwift OU 18h15 - 19h45 École MGR Richard, Verdun
Jeudi am	Adultes + Ados (secondaire)	NATATION CSS - JEUDI AM	Aquadome 6h30-7h25
Jeudi PM	Adultes + Ados (secondaire)	NATATION CSS - JEUDI PM	Aquadome 19h30 - 20h25
Vendredi	Adultes + Ados (secondaire)	VELO / COURSE SOLO - entraînement individuel sur home trainer ou vélo stationnaire	ENTRAINEMENT SOLO (vélo et /ou course)
Samedi AM	Jeunes + Ados + Adultes	NATATION + MUSCULATION + COURSE À PIED	Aquadome 9h00 - 12h00
Dimanche	Adultes + Ados (secondaire)	VÉLO SOLO	ENTRAINEMENT SOLO (selon programme)