

ATHLON - HORAIRE, SESSION AUTOMNE 2024

Athlètes	Entraînements	1 octobre au 21 décembre 2024
Adultes + Ados (secondaire)	Journée de repos obligatoire / Réception du programme hebdomadaire / Parlons Triathlon (1er lundis du mois)	ENTRAINEMENT SOLO (selon programme)
Adultes + Ados (secondaire)	NATATION TECHNIQUE - MARDI AM	Aquadôme 6h30 - 7h30 (3 couloirs - profond)
Adultes + Ados (secondaire)	COURSE À PIED - MARDI PM	18h00 - 19h00 Piste athlétisme Riverside (jusqu'à la neige) Parc Angrignon (arrivée de la neige)
Adultes + Ados (secondaire)	NATATION TECHNIQUE - MARDI PM	Aquadôme 19h30 - 20h25 (6 couloirs -profond)
Adultes + Ados (secondaire)	VÉLO DE GROUPE VIRTUEL - MERCREDI PM	Spinning Zoom 18h30 - 19h30
Adultes + Ados (secondaire)	NATATION CSS - JEUDI AM	Aquadôme 6h30 - 7h30 (4 couloirs - profond)
Adultes + Ados (secondaire)	NATATION CSS - JEUDI PM	Aquadôme 19h30 - 20h25 (3 couloirs - peu profond)
Adultes + Ados (secondaire)	VELO et/ou COURSE SOLO	ENTRAINEMENT SOLO (selon programme)
Jeunes (secondaire) + Ados + Adultes	NATATION ENDURANCE + CORE TRAINING + COURSE	Aquadôme : ▪ Adultes (piscine 9h-10h30; training 10h45-11h10 + course Parc Angrignon) ▪ Jeunes (accueil et activité physique 9h-10h30 + collation 10h30-10h45)
Adultes + Ados (secondaire)	MUSCULATION et/ou VÉLO et/ou COURSE À PIED	ENTRAINEMENT SOLO (selon programme)