

CLUB ÉLITE TRIATHLON - HORAIRE, SESSION HIVER 2025

Journée	Athlètes	Entraînements	6 janvier au 30 mars 2025
Lundi	Adultes + Ados (secondaire)	Journée de repos obligatoire / Réception du programme hebdomadaire / Parlons Triathlon (1er lundis du mois)	ENTRAÎNEMENT SOLO (selon programme)
Mardi AM	Adultes + Ados (secondaire)	NATATION TECHNIQUE - MARDI AM	Aquadôme 6h30 - 7h30 (3 couloirs - profond)
Mardi PM	Adultes + Ados (secondaire)	COURSE À PIED extérieure - MARDI PM	18h00 - 19h00 Cegep André-Laurendeau et/ou Parc Angrignon
Mardi PM	Adultes + Ados (secondaire)	NATATION TECHNIQUE - MARDI PM	Aquadôme 19h30 - 20h25 (6 couloirs -profond)
Mercredi PM	Adultes + Ados (secondaire)	VÉLO DE GROUPE VIRTUEL - MERCREDI PM	Spinning Zoom 18h30 - 19h30
Jeudi AM	Adultes + Ados (secondaire)	NATATION CSS - JEUDI AM	Aquadôme 6h30 - 7h30 (4 couloirs - profond)
Jeudi PM	Adultes + Ados (secondaire)	NATATION CSS - JEUDI PM	Aquadôme 19h30 - 20h25 (3 couloirs - peu profond)
Vendredi	Adultes + Ados (secondaire)	VELO et/ou COURSE SOLO	ENTRAÎNEMENT SOLO (selon programme)
Samedi AM	Jeunes (secondaire) + Ados + Adultes	NATATION ENDURANCE + CORE TRAINING + COURSE	Aquadôme : <ul style="list-style-type: none"> ▪ Adultes (piscine 9h-10h30; training 10h45-11h10 + course Parc Angrignon 11h15-12h00) ▪ Jeunes (accueil et activité physique 9h-10h30 + collation 10h30-10h50 + piscine 11h-11h45)
Dimanche	Adultes + Ados (secondaire)	MUSCULATION et/ou VÉLO et/ou COURSE À PIED Nouveau : Projet Ski de fond (en sus - détails à venir)	ENTRAÎNEMENT SOLO (selon programme) Nouveau: Projet d'activité de groupe Ski de fond (supplément \$ - détails et faisabilité à venir)