

Saison 2022 / 2023 : Minimes

Les entraînements auront pour finalité la préparation d'un triathlon :

- Général (1 Course + 1 Saut + 1 Lancer)
- Orienté Courses (2 Courses [Demi-fond/Vitesse] + 1 Saut ou 1 Lancer)
- Orienté Sauts (1 Course + 2 Sauts)
- Orienté Lancers (1 Course + 2 Lancers)

Les entrainements reprennent au stade Fondère à Foix, à partir du :

Le mardi 13 septembre de 18h30 à 20h00, le mercredi 14 septembre de 15h00 à 16h30 et le samedi 17 septembre de 10h15 à 11h45

Ensuite les entrainements auront lieu :

Les mardis avec Arnaud

- Vitesse -

- ✓ en septembre, octobre au stade de Foix, 18h30 - 20h00
- ✓ de novembre à avril, à la salle de Ferrière, 18h30 - 20h00
- ✓ en mai et juin au stade de Foix, 18h30 - 20h00

Les mercredis avec Brahim

- Demi-fond -

- ✓ de septembre à juin au stade de Foix, 15h00 – 16h30

Les samedis avec Michel

- Sauts et Lancers -

- ✓ en septembre, octobre au stade de Foix, 10h15 – 11h45
- ✓ de novembre à avril, à la salle de Ferrière, 14h00 – 15h30
- ✓ en mai et juin au stade de Foix, , 10h15 – 11h45