

ECOLE DE TRIATHLON 2018-2019



La Saison : Du 15 septembre au 15 juin avec Les semaines 44/52/1/8/15 neutralisées soit 34 semaines

Semaine type :

Période	L	M	M	J	V	S	D
15/09 - 4/11	NAT 19H>21H		Run & Bike 16H>17h30	NAT 19H30>21H	PISTE 18H>19H	Route 10H>12H	
4/11-26/03	NAT 19H>21H		Run & Bike 16H>17h30	NAT 19H30>21H		PPG en salle 11H>12H	
26/03-15/06	NAT 19H>21H		Run & Bike 16H>17h30	NAT 19H30>21H	PISTE 18H>19H	Route 10H>12H	

Natation:
Accès aux entrainements Neptune Mercredi 19H>20H30, et Vendredi 19H30>20H45 + 1 ligne dimanche matin de 8H30 à 10H
Fermeture technique du bassin du 03 au 16 septembre
Run & bike/piste : rendez vous Polygone, PPG: en salle et suivant météo séance VTT Bois du Breuil
Route: Départ Breuil magné

La cotisation :

Cotisation Fédérale ⁽¹⁾ :	41€
Cotisation Club :	40 €
Cotisation Neptune :	80 €

Total⁽²⁾ : 161€

- (1) Licence sur année civile / - 50% pour les frères et sœurs
(2) Le club accepte les règlements par chèque sport jeune (conseil général 17) ou coupon sport ANCV



Volume Hebdo par activité :

Période	Durée (sem)	Volume Hebdo	NAT (H)	Run&Bike (H)	Piste (H)	Route (H)	PPG(VTT) (H)
15/09 - 4/11	6	8	3,5	1,5	1	2	
4/11-26/03	17	6	3,5	1,5	0	0	1
26/03-15/06	11	8	3,5	1,5	1	2	
			119	51	17	34	17
			Neptune	Rochefort Triathlon			Total
			238				

Les coaches / Référents :

Rochefort Triathlon :

Jérôme Robic 06 80 57 30 38

Coach :

Natation : Neptune Club

Route/ Course/P.P.G : Maxime Gatineau



<https://www.rochefort-triathlon.com>