

Programmation période du 04 septembre 2023 au 22 octobre 2023

Semaines		Objectifs du cycle			Intensité de la semaine	Compétitions clés et tests
		Natation	Vélo	CAP		
35	28/08 au 03/09					Aquathlon du raid du CAP (mini-poussin à minime) Raid du CAP (à partir de cadet)
36	04/09 au 10/09	Reprise de l'activité avec amélioration progressive de l'efficacité gestuelle (travail technique dans les 4 nages, culbute, coulée, reprise de nage, respiration...).	Reprise progressive des sollicitations avec des activités dans toutes les zones d'intensités (de l'endurance à l'intensité maximale).	Travail technique afin d'améliorer la foulée et les appuis + renforcement général de tout le corps et préparation aux futurs « bike & run » et « cross ».		Duathlon de Caen (mini-poussin à benjamin avec un VTT) Triathlon de Caen (XS à partir de benjamin – S en CLM par équipe à partir de cadet)
37	11/09 au 17/09					Triathlon des 2 amants (mini-poussin à junior) Triathlon des Vikings (mini-poussin à minime le samedi – S à partir de cadet le dimanche)
38	18/09 au 24/09					Crococ Week au centre AFGA de Pierrefique + Triathlon de Fécamp le dimanche (Format S à partir de cadet)
39	25/09 au 01/10					Run & bike de Bayeux (à partir de cadet)
40	02/10 au 08/10					Run & bike de Criel Sur Mer (mini-poussin à junior)
41	09/10 au 15/10					Cross triathlon de Dieppe (mini-poussin à junior)
42	16/10 au 22/10					Run & bike de Gonfreville L'Orcher (mini-poussin à junior)
43	23/10 au 29/10				Stage de Ligue à partir de Minimes (sur sélection par le CTR, Ludovic LE MARECHAL)	
44	30/10 au 05/11					