

# HORAIRES DES ENTRAINEMENTS POUR LA SAISON 2022 2023

2022/2023	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Objectif sportif
J17/J18 (2006/2005)		A partir de 17h	15h30 à 18h	A partir de novembre et en accord avec l'encadrement	A partir de 17h	14h à 16h  ! puis en Octobre, avoir avec l'encadrement, ET selon objectif sportif 2 séances 9h à 11h30 et 15h30 à 18h	A partir de novembre Programme maison à voir avec l'encadrement	Obtenir le Brevet Aviron de Bronze et ou Argent et d'or
								Et ou à participer à 1 à 2 régates
								Et ou à participer aux sélections des championnats de France
								Et ou à participer aux sélections de l'équipe régionale
Senior (2004 et avant)  *(-23 ans, 2004 à 2000)	14h à 16h bateau ou Salle entre 14h et 20h en autonomie	A partir de 17h	18h à 20h	Salle entre 14h et 20h en autonomie	A partir de 16h	14h à 16h  + à partir de Octobre et en accord avec l'encadrement 9h ET 14h	Programme maison à voir avec l'encadrement et à partir de janvier selon objectif sportif entraînement à 9h30	Participer à 1 à 2 régates
								Et ou à participer aux sélections des championnats de France
								Et ou participer aux sélections de l'équipe régionale et nationale
Masters (+ de 27 ans) (soit 1994 et avant)	14h à 16h bateau ou Salle entre 14h et 20h en autonomie	A partir de 17h	18h à 20h	Salle entre 14h et 20h en autonomie	A partir de 16h bateau en autonomie	9h	Programme maison à voir avec l'entraîneur et à partir de janvier selon objectif sportif entraînement à 9h30	Participer à 1 à 2 régates
								Et ou à participer aux sélections des championnats de France