

HORAIRES DES ENTRAINEMENTS POUR LA SAISON 2023 2024

2023/2024	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Objectif sportif
J17/J18 (2006/2007)		A partir de 17h	15h30 à 18h		A partir de 17h	15h30 à 18h ! 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 à voir avec l'encadrement	Obtenir le Brevet Aviron de Bronze et ou Argent et d'or
								Et ou participer à ou 2 régates 1
								Et ou à participer aux sélections des championnats de France
								Et ou à participer aux sélections de l'équipe régionale
Senior (2005 et avant) *(-23 ans, 2004 à 2000)	Salle à partir de 18h en autonomie	A partir de 17h	18h à 20h	Salle à partir de 18h en autonomie	A partir de 16h	9h15 à 12h et ou 15h30 à 18h	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 participer aux sélections des championnats de France
								Et ou participer aux sélections de l'équipe régionale et nationale
Masters (+ de 27 ans) (soit 1995 et avant)	Salle à partir de 18h en autonomie	A partir de 17h	18h à 20h	Salle à partir de 18h en autonomie	A partir de 16h	9h15	Programme maison à voir avec l'entraîneur et à partir de janvier selon objectif sportif entraînement à 9h30	Participer à 1 ou 2 régates
								Et ou participer aux championnats de France