

Groupe Aquatique Mille-Îles-Nord (GAMIN)
Horaire d'entraînement des groupes de Natation

Saison
2019-2020

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Initiation	Voie Olympique	Initiation	Novice	Provincial	Initiation
17h00-18h00	Piscine 17h30 à 18h30	17h00-18h00	Travail à sec 17h00 à 17h30	17h30 à 18h30	8h00 à 9h00
Novice	Provincial	Novice	17h30 à 18h30 (Piscine)	Relève	Novice
17h00 à 18h00	17h30 à 18h30	17h00 à 18h00	Relève	18h30 à 20h00	8h00 à 9h00
Provincial	Relève	Provincial	18h30 à 20h00	Espoir	Provincial
17h00 à 18h00	17h30 à 18h30	18h00 à 19h00	Performance	Travail à sec 17h30 à 18h00	6h00 à 8h00
Espoir	Espoir	Espoir	18h00 à 20h00	18h00 à 19h00 (Piscine)	Espoir
Travail à sec 17h30 à 18h00	Travail à sec 18h00 à 18h30	18h00 à 19h30			6h00 à 8h00
18h00 à 19h30 (Piscine)	Piscine 18h30 à 20h00	Junior		Junior	Relève
Relève		Travail à sec 17h30 à 18h00		Travail à sec 18h00 à 18h30	6h00 à 7h30
18h00 à 19h30 (Piscine)	Junior	Piscine 18h00 à 19h30		Piscine 18h00 à 20h00	Travail à sec 7h30 à 8h00 (Piscine)
Junior	Travail à sec 18h00 à 18h30	Performance		Performance	Performance
Travail à sec 17h30 à 18h00	Piscine 18h30 à 20h00	Travail à sec 17h30 à 18h00		Travail à sec 18h00 à 18h30	Piscine 6h00 à 8h00
Piscine 18h00 à 19h30	Performance	Piscine 18h00 à 19h30		Piscine 18h00 à 20h00	Travail à sec 8h00 à 8h30
Performance	Travail à sec 18h00 à 18h30				Junior
Travail à sec 17h30 à 18h00	Piscine 18h30 à 20h00				Piscine 6h00 à 8h00
Piscine 18h00 à 19h30					Travail à sec 8h00 à 8h30
					Voie Olympique 13h00 à 14h00
Initiation	3 heures	Novice	4.5 heures	Provincial	6 heures
Espoir	9.5 heures	Relève	7.5 heures	Junior	10.5 heures
Performance	12.5 heures	Voie Olympique	2 heures		

****Tous les entraînements ont lieu au Centre Récréaquatique de Blainville*****