



## Club de Plongeon Pointe Claire

### Cédule d'entraînement - Saison 2018-2019

Groupe	Description	Pratique par Semaine	Horaire
<b>National</b>	S'adresse aux athlètes ayant atteint le standard national junior ou senior	5 heures, 5 fois/sem.	Lun. au ven. 13h30 à 18h30
<b>Classe I</b>	Pour les athlètes Sport Études et/ou ceux choisis par les entraîneurs.	3 heures, 5 fois/sem.	Lun. au ven. 13h30 a 16h30
<b>Classe II</b>	Pour les athlètes de niveau provincial.	3 heures, 4 fois/sem.	Lun. mar., mer., et ven. 15h30 a 18h30
<b>Classe III</b>	Pour les athlètes de niveau espoir qui ont été choisis par les entraîneurs.	3 heures, 3 fois/sem.	Lun., mer. et ven. 16h00 a 19h00 ou Mar. Jeu. 16h00 a 19h00 et sam. 8 h30 a 11h30
<b>Développement</b>	Pour les athlètes de niveau régional.	2 heures, 3 fois/sem.	Lun., mer. et ven. 15h15 a 17h15 ou Lun., mer. et ven. 17h15 a 19h15 ou Mar. Jeu. 15h15 a 17h15 et sam. 8h30 a 10h30 ou Mar. Jeu. 17h15 a 19h15 et sam. 8h30 a 10h30 ou Mar. Jeu. 19h15 a 21h15 et sam. 8h30 a 10h30
<b>Précompétitif</b>	L'objectif est d'améliorer la coordination et l'équilibre de l'enfant tout en créant l'opportunité d'identifier des jeunes plongeurs qui pourront se joindre au niveau Développement.	1 heures, 2 fois/sem.	Mar. et jeu. 17h25 a 18h25