

PLAN ANNUEL MINIS-JET 2024-2025

	OCTOBRE	NOVEMBRE	DÉCEMBRE	JANVIER	FÉVRIER	MARS	AVRIL	MAI	JUIN
NATATION	<div><input type="checkbox"/> 4 styles de nages</div> <div><input type="checkbox"/> Virages/départs style libre</div> <div><input type="checkbox"/> Technique +++</div> <div><input type="checkbox"/> Intensité -</div> <div><input type="checkbox"/> Volume +</div>	<div><input type="checkbox"/> 4 styles de nages</div> <div><input type="checkbox"/> Virages/départs style libre</div> <div><input type="checkbox"/> Technique ++</div> <div><input type="checkbox"/> Intensité +</div> <div><input type="checkbox"/> Volume +</div>	<div><input type="checkbox"/> 4 styles de nages</div> <div><input type="checkbox"/> Virages/départs style libre</div> <div><input type="checkbox"/> Technique +</div> <div><input type="checkbox"/> Intensité ++</div> <div><input type="checkbox"/> Volume ++</div>	<div><input type="checkbox"/> Technique +</div> <div><input type="checkbox"/> Intensité ++</div> <div><input type="checkbox"/> Volume +++</div> <div><input type="checkbox"/> Emphase sur l'endurance</div>	<div><input type="checkbox"/> Technique +</div> <div><input type="checkbox"/> Intensité +++</div> <div><input type="checkbox"/> Volume ++</div> <div><input type="checkbox"/> Emphase sur l'endurance /résistance</div>	<div><input type="checkbox"/> Technique +</div> <div><input type="checkbox"/> Intensité +++</div> <div><input type="checkbox"/> Volume +</div> <div><input type="checkbox"/> Emphase sur résistance/vitesse</div>	<div><input type="checkbox"/> Technique ++</div> <div><input type="checkbox"/> Intensité +</div> <div><input type="checkbox"/> Volume ++</div>	<div><input type="checkbox"/> Technique ++</div> <div><input type="checkbox"/> Intensité ++</div> <div><input type="checkbox"/> Volume +</div> <div><input type="checkbox"/> Emphase sur les techniques triathlon</div>	<div><input type="checkbox"/> Technique ++</div> <div><input type="checkbox"/> Intensité ++</div> <div><input type="checkbox"/> Volume +</div> <div><input type="checkbox"/> Emphase sur les techniques triathlon</div>
VÉLO / TRANSITION	<div><input type="checkbox"/> Rouler pour le plaisir</div> <div><input type="checkbox"/> Technique +++</div> <div><input type="checkbox"/> Intensité +</div> <div><input type="checkbox"/> Volume -</div>	X	X	X	X	X	X	<div><input type="checkbox"/> Technique ++</div> <div><input type="checkbox"/> Intensité ++</div> <div><input type="checkbox"/> Volume +</div> <div><input type="checkbox"/> Emphase sur les transitions /habiletés</div>	<div><input type="checkbox"/> Technique ++</div> <div><input type="checkbox"/> Intensité ++</div> <div><input type="checkbox"/> Volume ++</div> <div><input type="checkbox"/> Emphase sur les transitions /habiletés</div>
COURSE	<div><input type="checkbox"/> Technique ++</div> <div><input type="checkbox"/> Intensité +++</div> <div><input type="checkbox"/> Volume +</div>	<div><input type="checkbox"/> Technique ++</div> <div><input type="checkbox"/> Intensité +++</div> <div><input type="checkbox"/> Volume +</div>	<div><input type="checkbox"/> Technique ++</div> <div><input type="checkbox"/> Intensité +++</div> <div><input type="checkbox"/> Volume +</div>	<div><input type="checkbox"/> Technique +</div> <div><input type="checkbox"/> Intensité ++</div> <div><input type="checkbox"/> Volume +</div>	<div><input type="checkbox"/> Technique +</div> <div><input type="checkbox"/> Intensité ++</div> <div><input type="checkbox"/> Volume ++</div>	<div><input type="checkbox"/> Technique +</div> <div><input type="checkbox"/> Intensité ++</div> <div><input type="checkbox"/> Volume +++</div>	<div><input type="checkbox"/> Technique ++</div> <div><input type="checkbox"/> Intensité ++</div> <div><input type="checkbox"/> Volume ++</div>	<div><input type="checkbox"/> Technique +</div> <div><input type="checkbox"/> Intensité ++</div> <div><input type="checkbox"/> Volume ++</div>	<div><input type="checkbox"/> Technique +</div> <div><input type="checkbox"/> Intensité ++</div> <div><input type="checkbox"/> Volume ++</div>
COMPÉTITIONS / CHRONOS	50 libre et 50 ms 1km à la course		200 libre (J4)	100 libre	50 libre et 50 ms Aquathlon à Sherbrooke		Course l'Assomption en foulées 1km à la course	Course au 1000 pieds Triathlon Nicolet 100 libre	Triathlon Joliette 50 libre et 50 ms Aquathlon maison
ÉVALUATIONS	Évaluation #1 Fin décembre			Évaluation #2 Fin mars			Évaluation #3 Fin juin		