

GROUPE

MASTERS



PUBLIC ET OBJECTIFS

Le groupe MASTERS s'adresse au nageur adulte à partir de 20 ans.

L'objectif est la participation aux compétitions, tout au long de la saison sportive.

PRE-REQUIS

Le nageur doit maîtriser les 4 nages et l'endurance pour participer à des entraînements intensifs.

METHODE ET ENSEIGNEMENT

Les entraînements ont une durée de 1h.

Toutes les filières aérobie, anaérobie lactique et anaérobie alactique sont pratiquées.

Une spécialisation « Eau libre » est proposée.

Les nageurs du groupe MASTERS peuvent participer aux deux stages sportifs organisés pendant les vacances scolaires de Toussaint et de Pâques.

Une progression sportive est proposée par l'entraîneur référent.

FINALITE ET SUIVI

Participation aux compétitions départementales, régionales, nationales et internationales/

A SAVOIR

La participation à au moins une compétition durant la saison sportive est obligatoire.

Avenir Muretain Natation Association

Club labellisé FFN « Développement »

Centre nautique Aqualudia - 80 avenue Bernard IV - 31600 MURET

☎ 06 78 87 17 99 - ✉ contact@avenirmuretnatation.fr - 🌐 <http://www.avenirmuretnatation.fr>



GROUPE

MASTERS



CRENEAUX POUR LA SAISON 2022-2023

| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche | |
|-----|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-----|
| 7h | | | | | | | | 7h |
| 8h | 7h15 - 8h15 | | | | 7h15 - 8h15 | | | 8h |
| 9h | | | | | | | | 9h |
| 10h | | | | | | | | 10h |
| 11h | | | | | | 10h00 - 12h00 | | 11h |
| 12h | | | | | | | | 12h |
| 13h | | | | | | | | 13h |
| 14h | | | | | | | | 14h |
| 15h | | | | | | | | 15h |
| 16h | | | | | | | 15h00 - 17h30 | 16h |
| 17h | | | | | | | | 17h |
| 18h | | | | | | | | 18h |
| 19h | | | | | | | | 19h |
| 20h | 20h00 - 21h00 | 20h00 - 21h00 | 20h00 - 21h00 | 20h00 - 21h00 | 20h00 - 21h00 | | | 20h |
| 21h | | | | | | | | 21h |
| 22h | | | | | | | | 22h |

Veuillez noter que l'entraînement du Dimanche peut être annulé en cas de compétition du groupe ELITES ou MASTERS.

Avenir Muretain Natation Association

Club labellisé FFN « Développement »

Centre nautique Aqualudia - 80 avenue Bernard IV - 31600 MURET

☎ 06 78 87 17 99 - ✉ contact@avenirmuretnatation.fr - 🌐 <http://www.avenirmuretnatation.fr>

