

STAGE DE PRINTEMPS DU 22 AU 29 AVRIL

	SAMEDI 22 AVRIL	DIMANCHE 23 AVRIL	LUNDI 24 AVRIL	MARDI 25 AVRIL	MERCREDI 26 AVRIL	JEUDI 27 AVRIL	VENDREDI 28 AVRIL	SAMEDI 29 AVRIL
8H	DEPART PASSY							
9H		NATATION	CAP-PPG	NATATION	DEPART CAMPING	NATATION	VELO	
10H		TECHNIQUE NATATION/VELO	TECHNIQUE ENCHAÎNEMENT VELO/CAP	ENCHAÎNEMENT VELO/CAP SUR PISTE SEUIL EN RELAIS	SWIMRUN	VELO		DEPART CAMPING
11H		CAP				CAP		
12H	PIQUE NIQUE	REPAS	REPAS	REPAS	REPAS	REPAS	REPAS	REPAS
13H		SIESTE	SIESTE	SIESTE	SIESTE	SIESTE	VELO	
14H		VELO	VELO	VELO	APRES MIDI TOURISTIQUE REPOS + PERSO	VELO		
15H	ARRIVEE CAMPING							
16H		ETIREMENTS				ETIREMENTS		
17H	NATATION		NATATION	EAU LIBRE	NATATION		NATATION	ARRIVEE PASSY
18H								
19H	REPAS	REPAS	REPAS	REPAS	REPAS	REPAS	REPAS	
VOLUME / INTENSITE	1H30	6H30	6H30	8h00	3h30	5h30	7h30	
	1H30 NATATION	1H30 NATATION 1H00 TECHNIQUE 1H00 CAP 2H VELO 1H00 ETIREMENTS	1H CAP-PPG 2H TECHNIQUE 2H VELO 1H30 NATATION	1H30 NATATION 2H00 VELO-CAP 3H VELO 1H30 NATATION	2H00 NATATION-CAP 1H30 NATATION	1H30 NATATION 1H00 VELO 1H00 CAP 2H VELO 1H00 ETIREMENTS	6H00 VELO 1H30 NATATION	