

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		
10H		TECHNIQUE NATATION/VELO	TECHNIQUE VELO/CAP	ENCHAINEMENT VELO/CAP SUR PISTE	SWIMRUN / PLAGE	VELO	VELO	DEPART CAMPING
11H						CAP	CAP	
12H	PIQUE NIQUE	REPAS	REPAS	REPAS	REPAS	REPAS	REPAS	REPAS
13H		SIESTE	SIESTE	SIESTE	SIESTE	SIESTE	SIESTE	
14H								
15H	ARRIVEE CAMPING				APRES MIDI TOURISTIQUE REPOS + PERSO			
16H		VELO		VELO				
17H	NATATION	ETIREMENTS	NATATION	PLAGE	NATATION		NATATION	ARRIVEE PASSY
18H						TRIATHLON		
19H	REPAS	REPAS	REPAS	REPAS	REPAS	REPAS	REPAS	
VOLUME / INTENSITE	1H00	4H00	3H00	4h00	2h00	4h00	3h00	
	1H00 NATATION	1H00 NATATION 1H00 TECHNIQUE 1H00 VELO 1H00 ETIREMENTS	1H00 CAP-PPG 1H00 TECHNIQUE 1H00 NATATION	1H00 NATATION 1H30 VELO-CAP 1H30 VELO	1H00 NATATION-CAP 1H00 NATATION	1H00 NATATION 1H00 VELO 1H00 CAP 1H00 TRIATHLON	1H30 VELO 0H30 CAP 1H00 NATATION	
	NATATION	Jacques						
	CAP	Gilles						
	VELO	Arnaud ou Michaël						