

**PROGRAMME STAGE JEUNES SAULT - GROUPE 1**

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	TOTAL CHARGE D'ENTRAÎNEMENT DU STAGE
06:30		REVEIL	REVEIL	REVEIL		
07:00		REPAS	REPAS	REPAS	REVEIL	
07:30		TRAJET (centre - piscine)	TRAJET (centre - piscine)	TRAJET (centre - piscine)	REPAS	
08:00					<b>DUATHLON PAR EQUIPE</b>	
08:30		NATATION	NATATION	NATATION		
09:00						
09:30						
10:00		<b>CP</b>	<b>VELO</b>	<b>CP</b>		
10:30	ACCUEIL, ATTRIBUTION DES CHAMBRES ET BRIEFING	10' Z2 + 12x (15" Z6 + 30" Z1) + 2' Z1 + 8x (30" Z5 + 15" Z1) + 12x (15" Z6 + 30" Z1) + 2' Z1 + 10' W. PLIOMETRIQUE + 10' Z1	20' Z2 + [1' Z5 + 3' Z2] + [1' Z5 + 2' Z2] + [1' Z5 + 1' Z2] + [2' Z5 + 3' Z2] + [2' Z5 + 2' Z2] + [2' Z5 + 1' Z2] + [3' Z5 + 3' Z2] + [3' Z5 + 2' Z2] + [3' Z5 + 1' Z2] + 30' Z2	10' Z2 + 10x (2' Z4 + 1' Z2) + 10' Z2		
11:00						
11:30					RANGEMENT DES CHAMBRES	
12:00	REPAS	REPAS	REPAS	REPAS	REPAS	
12:30						
13:00	TEMPS LIBRE	TEMPS LIBRE	TEMPS LIBRE		DEBRIEFING	
13:30						
14:00					<b>FIN DU STAGE</b>	
14:30	<b>VELO</b>	<b>VELO</b>	<b>ATELIER TRANSITION VELO - CP</b>	TEMPS LIBRE		
15:00	60' Z2 + 10 KM CONTRE LA MONTRE INDIVIDUEL + 30' Z2	2h00' Z2 à Z3				
15:30						
16:00			PROMENADE			
16:30	TEMPS LIBRE					
17:00		TEMPS LIBRE				
17:30						
18:00	<b>CP 45' Z2</b>		<b>CP 45' Z2</b>	<b>VELO 90' souple</b>		
18:30						
19:00	REPAS	REPAS	REPAS	REPAS		
19:30						
20:00		TEMPS LIBRE	TEMPS LIBRE			
20:30						
21:00	TEMPS LIBRE	CO NOCTURNE	SOIREE QUIZZ	<b>PETITE SOIREE SURPRISE</b>		
21:30						
22:00						
22:30	<b>COUCHER</b>	<b>COUCHER</b>	<b>COUCHER</b>			
23:00						
23:30				<b>COUCHER</b>		
<b>TOTAL</b>	<b>02:45</b>	<b>05:00</b>	<b>04:15</b>	<b>04:20</b>	<b>02:00</b>	18:20
<b>NAT</b>	<b>00:00</b>	<b>02:00</b>	<b>02:00</b>	<b>02:00</b>	<b>00:00</b>	<b>06:00</b>
<b>VELO</b>	<b>02:00</b>	<b>02:00</b>	<b>01:30</b>	<b>01:30</b>	<b>00:00</b>	<b>07:00</b>
<b>CP</b>	<b>00:45</b>	<b>01:00</b>	<b>00:45</b>	<b>00:50</b>	<b>00:00</b>	<b>03:20</b>
<b>AQUA</b>	<b>00:00</b>	<b>00:00</b>	<b>00:00</b>	<b>00:00</b>	<b>02:00</b>	<b>02:00</b>
<b>CUMUL</b>	<b>02:45</b>	<b>07:45</b>	<b>12:00</b>	<b>16:20</b>	<b>18:20</b>	<b>18:20</b>