

PROGRAMME STAGE JEUNES SAULT - GROUPE 2

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	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		NATATION	NATATION	NATATION	DUATHLON PAR EQUIPE		
08:30							
09:00							
09:30							
10:00		CP	VELO	CP			
10:30	ACCUEIL, ATTRIBUTION DES CHAMBRES ET BRIEFING	10' Z2 + 12x (15" Z6 + 30" Z1) + 2' Z1 + 8x (30" Z5 + 15" Z1) 2' Z1+ 10' W. PLIOMETRIQUE + 10' Z1	30' 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] + [1' Z5 + 3' Z2] + [1' Z5 + 2' Z2] + [1' Z5 + 1' Z2] + 30' Z2	10' Z2 + 5x (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	TEMPS LIBRE	DEBRIEFING		
13:30							
14:00							FIN DU STAGE
14:30	VELO	VELO	ATELIER TRANSITION VELO - CP				
15:00	60' Z2 + 10 KM CONTRE LA MONTRE INDIVIDUEL + 30' Z2	1h30' Z2 à Z3					
15:30							
16:00			PROMENADE				
16:30	TEMPS LIBRE	TEMPS LIBRE					
17:00							
17:30							
18:00	CP 30' Z2		CP	VELO			
18:30			45' Z2	60' souple			
19:00	REPAS	REPAS	REPAS	REPAS			
19:30							
20:00		TEMPS LIBRE	TEMPS LIBRE	PETITE SOIREE SURPRISE			
20:30							
21:00	TEMPS LIBRE	CO NOCTURNE	SOIREE QUIZZ				
21:30							
22:00							
22:30	COUCHER	COUCHER	COUCHER				
23:00							
23:30				COUCHER			
TOTAL	02:30	03:20	03:15	02:35	02:00	13:40	
NAT	00:00	01:00	01:00	01:00	00:00	03:00	
VELO	02:00	01:30	01:30	01:00	00:00	06:00	
CP	00:30	00:50	00:45	00:35	00:00	02:40	
AQUA	00:00	00:00	00:00	00:00	02:00	02:00	
CUMUL	02:30	05:50	09:05	11:40	13:40	13:40	