

	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi			
7:30		PETIT-DEJEUNER	PETIT-DEJEUNER	PETIT-DEJEUNER						
8:30		NATATION technique et aérobie	NATATION fractionné court	VELO reco boucle Alpsman col de plainpalais + col des prés 6h30	PETIT- DEJEUNER	PETIT-DEJEUNER	PETIT-DEJEUNER			
9:00										
10:00					NATATION lac		DEPART			
10:30										
11:00			CAP technique et fractionné court							
11:30										
12:00		REPAS	REPAS			REPAS				
13:00						REPAS				
14:00		VELO début parcours Alpsman 3h30	VELO long + col du Semnoz 4h00				VELO aller Saint Jorioz 1h30			
14:30										
15:00										
15:30										
16:00	ARRIVEE					CAP enchaînement souple	VELO souple 3h00	CAP reco Trail Alpsman 2h30		
16:30										
17:00						GOUTER				
17:30										
18:00				CAP enchaînement						
18:30	CAP footing décrassage									
18:45						VELO retour Trévignin 1h30				
19:00										
19:30										
20:00	REPAS	REPAS	REPAS	INTERVENTION SPECIALISTE SPORT + REPAS	REPAS	REPAS				
22:00										