

	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 plainpalaix + 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		CAP reco Trail Alpsman 2h30	
16:30							VELO souple 3h00		
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									