

	Samedi	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi			
8:00		PETIT-DEJEUNER	PETIT-DEJEUNER	PETIT-DEJEUNER	PETIT-DEJEUNER	PETIT-DEJEUNER	PETIT-DEJEUNER			
9:00		VELO balade découverte 2h00	NATATION technique	NATATION fractionné court	JOURNEE A LA CARTE RECUP (cap ou vélo ou ppg ...)					
10:00			CAP technique				NATATION LAC SPECTRI	DEPART		
10:30										
11:00										
11:30										
12:00		REPAS	REPAS	REPAS			REPAS			
14:00										
14:30			VELO tour du lac aéro 3h00	VELO travail allure 2h30			VELO longue balade de fin de stage 3h30			
15:00		CAP footing aéro bord du lac								
15:30										
16:00	ARRIVEE									
16:30										
17:00										
17:30				CAP mini enchaînement 30 minutes aéro						
18:00	CAP footing décrassage									
18:30										
20:00	REPAS	REPAS	REPAS	INTERVENTION SPECIALISTE SPORT + REPAS	REPAS	REPAS				
22:00										