| | Samedi | Dimanche | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 8:00 | | **PETIT-DEJEUNER** | **PETIT-DEJEUNER** | **PETIT-DEJEUNER** | **PETIT-DEJEUNER** | **PETIT-DEJEUNER** | **PETIT-DEJEUNER** | **PETIT-DEJEUNER** |
| 9:00 | | **SKI DE FOND** 1h cours technique et 1h autonomie travail endurance | **SKI DE FOND** 1h cours technique et 1h autonomie travail endurance | **SKI DE FOND** 1h cours technique et 1h autonomie travail endurance | **SKI DE FOND** 1h cours technique et 1h autonomie travail endurance | **SKI DE FOND** 1h cours technique et 1h autonomie travail endurance | **SKI DE FOND mise en application des acquis** | |
| 10:00 | | | | | | | | **DEPART** |
| 10:30 | | | | | | | | |
| 11:00 | | | | | | | | |
| 11:30 | | | **TRAIL BLANC** | | | **TRAIL BLANC** | | |
| 12:00 | | **REPAS** | | **REPAS** | **REPAS** | | **REPAS** | |
| 12:30 | | | | | | | | |
| 14:00 | | | **REPAS** | | | **REPAS** | | |
| 15:00 | | | | **PPG chez Fitness House** | **NATATION récupération** | | **RANDO TRAIL** | |
| 16:00 | **ARRIVEE** | | | | | | | |
| 16:30 | | | | | | | | |
| 17:00 | | **CAP** long aérobie au bord du lac | **NATATION** travail technique et aérobie | | | **NATATION** renforcement bras et rappel vitesse | | |
| 17:30 | | | | **NATATION** technique et sprint | | | | |
| 18:00 | **CAP** footing décrassage | | | | | | | |
| 18:30 | | | | | | | | |
| 18:45 | | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | | |
| 20:00 | **REPAS** | **REPAS** | **INTERVENTION SPECIALISTE SPORT + REPAS** | **REPAS** | **REPAS** | **REPAS** | **REPAS** | |
| 22:00 | | | | | | | | |