	Samedi	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
7:30			PETIT-DEJEUNER	PETIT-DEJEUNER			PETIT-DEJEUNER	
8:00		PETIT-DEJEUNER			CAP footing à jeûn			
8:30			NATATION fractionné court intendité haute	NATATION endurance et technique		PETIT-DEJEUNER	NATATION fractionné long/bras	PETIT-DEJEUNER
9:00		VELO tour du lac endurance 3h00						
10:00					PETIT-DEJEUNER	NATATION lac travail spécifique triathlon		DEPART
10:30			CAP footing souple et technique					
11:00				CAP VMA	VELO assimilation 3h00			
11:30							REPAS	
12:00			REPAS					
13:00		REPAS		REPAS			VELO 6h très long cool en montagne	
14:00			VELO long D+ et renfo/aéro 4h00			VELO intensité haute PMA 4H00		
14:30								
15:00		CAP long bord du lac, aérobie		VELO récupération active 2h30	GOÛTER			
15:30								
16:00	ARRIVEE							
16:30								
17:00								
17:30								
18:00	CAP footing décrassage				PPG			
18:30						CAP enchaînement aéro travail allure spé		
18:45								
19:00								
20:00	REPAS	REPAS	REPAS	INTERVENTION SPECIALISTE SPORT + REPAS	REPAS	REPAS	REPAS	
22:00								