	Samedi	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
7:30		PETIT-DEJEUNER	PETIT-DEJEUNER	PETIT-DEJEUNER		PETIT-DEJEUNER	PETIT-DEJEUNER	PETIT-DEJEUNER
8:30		NATATION aéro, tech et vitesse		NATATION récupération + technique bras	PETIT-DEJEUNER	NATATION fractionné long		
9:00			VELO long spé XXL 7h00				VELO long spé XXL 6h00	
10:00					NATATION lac travail spécifique triathlon			DEPART
10:30		CAP footing long aéro bord du lac				CAP rappel de rythme		
11:00								
11:30								
12:00		REPAS		REPAS	REPAS	REPAS		
14:00								
14:30				CAP long aéro vitesse allure haute 2h00	VELO souple 3h30	VELO rappel rythme 3h30		
15:00		VELO tour du lac souple 3h00						
15:30							CAP enchaînement souple	
16:00	ARRIVEE							
16:30			CAP enchaînement spé XXL	VELO récup active post cap 2h00			GOUTER	
17:00								
17:30								
18:00	CAP footing décrassage							
18:30								
19:00								
20:00	REPAS	REPAS	REPAS	INTERVENTION SPECIALISTE SPORT + REPAS	REPAS	REPAS	REPAS	
22:00								