

# PROGRAMME STAGE 100% FÉMININ

HEURE	SAMEDI 17/04	DIMANCHE 18/04	LUNDI 19/04	MARDI 20/04	MERCREDI 21/04	JEUDI 22/04	VENDREDI 23/04	SAMEDI 24/04	
07:00 - 00:30				REPOS		NATATION : 2 lignes			
08:00 - 00:30			VÉLO : 1h30 à 2h30 selon le groupe			Activité surprise	NATATION en mer	VÉLO + CAP :	
09:00 - 00:30		CAP : 30' à 1h00 Endurance	Thème travail de Force					Enchaînement :	
10:00 - 00:30							VÉLO : 1h30 à 2h Allure course	1h30 + 20' 2h30 + 40'	CAP : 45' à 1h30 Allure course
11:00 - 00:30			NATATION : 3 lignes 4 nages+éducatifs		NATATION : 3 lignes Endurance		NATATION : 3 lignes Allure course	Selon le groupe	
12:00 - 00:30	ARRIVÉE	REPAS	REPAS	REPAS	REPAS	REPAS	REPAS	REPAS	
13:00 - 00:30								DEBRIEF : Fin du stage	
14:00 - 00:30									
15:00 - 00:30			VÉLO : 2h à 3h selon le groupe	CAP : 1h à 1h30 Endurance	NATATION : 2 lignes Plan+observations	VÉLO : 2h30 à 4h Sortie Longue vallonnée	BIEN-ÊTRE		DÉPART
16:00 - 00:30		NATATION : 3 lignes Plan+observations	Thème vélocité						
17:00 - 00:30			Activité surprise	CAP : 1h Fractionné			NATATION : 3 lignes Endurance + éducatifs		
18:00 - 00:30	APÉRO d'accueil								
19:00 - 00:30	REPAS	REPAS	REPAS	REPAS	REPAS	REPAS	REPAS	REPAS	
20:00 - 00:30	REPAS	REPAS	REPAS	REPAS	REPAS	REPAS	REPAS	REPAS	
Soirée	Présentation du programme de la semaine								