

PROGRAMME STAGE JEANNE COLLONGE

HEURE	VENDREDI 02/04	SAMEDI 03/04	DIMANCHE 04/04	LUNDI 05/04	MARDI 06/04		
07:00 - 00:30							
08:00 - 00:30							
09:00 - 00:30			VÉLO : 2h30 à 4h00 Selon le groupe	VÉLO : 5h00 à 8h00 Sortie longue selon les groupes (repas sur vélo)	NATATION N°2 Piscine : 1h30	NATATION N°3 Milieu naturel : 1h30	
10:00 - 00:30							
11:00 - 00:30						CAP : trail 1h30	
12:00 - 00:30			REPAS		REPAS	REPAS	
13:00 - 00:30							
14:00 - 00:30						DEBRIEF : Fin du stage	
15:00 - 00:30			NATATION N°1 Piscine : 1h30			VÉLO + CAP : Enchaînement 2h vélo + 30' CAP (rythme)	DÉPART
16:00 - 00:30		ARRIVÉE					
17:00 - 00:30		CAP : Footing 1h00	CAP : 1h00 Endurance				
18:00 - 00:30	APÉRO d'accueil						
19:00 - 00:30	REPAS	REPAS	REPAS	REPAS			
20:00 - 00:30							
Soirée	Présentation du programme du stage + nutrition		L'entraînement des triathlètes (PM) + Film				