

PROGRAMME STAGE JEANNE COLLONGE

HEURE	JEUDI 13/05	VENDREDI 14/05	SAMEDI 15/05	DIMANCHE 16/05	
07:00 - 00	ACCUEIL et PRESENTATION du STAGE				
08:00 - 30					
09:00 - 00	NATATION N°1 De 1h à 1h30		NATATION N°1 De 1h à 1h30	TRIATHLON : DISTANCE L OU DISTANCE M	
10:00 - 30		VÉLO : 5h00 à 7h00			
11:00 - 00		Selon le groupe			
12:00 - 30	VÉLO : 4h00 à 6h00 Selon le groupe MASSIF DE LA CHATREUSE	MASSIF DU VERCORS	VÉLO : 4h00 à 6h00 Selon le groupe SUD GRÉSIVAUDAN		
13:00 - 00					
14:00 - 30					
15:00 - 00					
16:00 - 30					
17:00 - 00				CAP : Trail 1h00 à 1h30 selon groupe	
18:00 - 30					
19:00 - 00	APÉRO OFFERT				
20:00 - 30	REPAS	REPAS	REPAS		
Soirée	Soirée thème nutrition	Soirée thème entraînement et PM	Film EDF VERCOSRMAN		