

PLANNING DU 22 AU 28 MARS

Planning du 22 au 28 Mars	Groupe Tri Kids	Groupe Avenir	Groupe Jeune Compétition	Groupe athlète des équipes	Groupe spécifique Femme	Groupe Adulte (Femme+Homme)
LUNDI					NATATION 6h30-8h Stade Nautique bassin de 50m	
					NATATION 8h-9h Stade Nautique bassin de 50m	
MARDI					CAP 12h15-13h15 rdv parking Cour Koenig	
					HOME TRAINER 18h30-19h30 Rdv Zwift avec Jonathan	
MERCREDI		VTT ET ENCHAÎNEMENT 14h-16h Rdv parking piscine GDD	NATATION Stade Nautique bassin 50m Groupe 1 du mercredi 14h00-15h30 Groupe 2 du mercredi 15h30-17h30		NATATION 6h30-8h Stade Nautique bassin de 50m	
					NATATION (spécifique débutant) 12h-13h Stade Nautique bassin de 50m	
JEUDI			NATATION 6h30-8h Stade Nautique bassin de 50m	CAP 12h15-13h15 rdv parking Cour Koenig		
				HOME TRAINER 18h30-19h30		HOME TRAINER 18h30-19h30 Rdv Zwift avec Jonathan
VENDREDI					NATATION 6h30-8h Stade Nautique bassin de 50m	
					NATATION 8h-9h Stade Nautique bassin de 50m	
SAMEDI	MULTI-ACTIVITÉ 10h30-12h Rdv piste athlé GDD	NATATION 14h-15h Stade Nautique bassin 50 m	CAP 10h30-12h Rdv parking piscine GDD	NATATION Groupe Nat 1 15h-16h Groupe Nat 2 et 3 16h-17h30	NATATION 6h30-8h Stade Nautique bassin de 50m	
					NATATION 8h-9h Stade Nautique bassin de 50m	
SAMEDI				CYCLISME (vélo de route) 9h45-12h15 Rdv parking Cour Koenig		
				CYCLISME (vélo de route) 14h15-17h15 Rdv parking Stade Nautique		
DIMANCHE			CYCLISME ET ENCHAÎNEMENT 9h30 - 12h rdv 9h30 au circuit automobile de Pont l'évêque			