

PLANNING DU 15 AU 21 MARS

Planning du 15 au 21 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 CAP 12h15-13h15 rdv parking Cour Koenig	HOME TRAINER 18h30-19h30 Rdv Zwift avec Jonathan
MARDI						CAP 12h15-13h15 rdv parking Cour Koenig
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 HOME TRAINER 18h30-19h30	HOME TRAINER 18h30-19h30
JEUDI				NATATION 6h30-8h Stade Nautique bassin de 50m		CAP 12h15-13h15 rdv parking Cour Koenig
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	CYCLISME 9h30-12h00 Rdv parking stade nautique 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 CYCLISME (vélo de route) 9h45-12h15 Rdv parking Cour Koenig	CYCLISME (vélo de route) 14h15-17h15 Rdv parking Stade Nautique
DIMANCHE			CAP 5 KM DU CAEN TRI (inscription obligatoire) Rdv 10h45 (masque obligatoire) devant les tribunes de l'hippodrome sur la piste cendrée pour briefing de course. Le départ sera donné à la suite de ce briefing. Vous devrez donc effectué votre échauffement en autonomie avant 10h45. Merci de respecter les consignes sanitaires pour des raisons évidentes de santé ainsi que de représentativité . Nous serons visibles et devons d'être exemplaire !			