

## semaine type

PLANNING PÔLE PERFECTIONNEMENT						
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI (En fonction du lieu de résidence et du club d'affiliation)	DIMANCHE
	7h-8h NATATION	7h-8h NATATION	7h-8h NATATION	7h-8h NATATION	8h30-10h NATATION Foncier	Sortie souple vélo 1h30 en autonomie
					10h15-11h15 Vélo Technique	
12h15-13h15 NATATION					11h30-12h00 Course à pied Intensité	
				14h00-15h30 Vélo intensité		
		14h-15h course à pied		15h30-16h30 Course à pied Enchainement		
		15h-17h Vélo	17h30-18h30 Course à pied			
	18h30-19h45 Course à pied	17h-18h NATATION Eau Libre / Muscu				