

ENTRAINEMENTS ADULTES



Heure	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
8h00							
8h30							
9h00							
09h30							
10h00							SEANCE LIBRE (chacun s'organise via le mail du club pour footing, VTT, route, etc...)
10h30							
11h00							
11h30							
12h00							
12h30		NATATION (coach Johan jusque 13h45 - libre jusque 14h00)			NATATION (coach Quentin jusque 13h45 - libre jusque 14h00)		
13h00							
13h30							
14h00							
14h30							
15h00							
15h30							
16h00							
16h30							
17h00							
17h30							
18h00							
18h30							
19h00		COURSE A PIED (coach JP)		COURSE A PIED (coach JP)			
19h30							
20h00	NATATION (coach Zaza)		NATATION (coach Zaza)				
20h30							
21h00							
21h30							
22h00							