

SEMAINE DU 3 au 8 Décembre	GROUPE DES TRI KID'S 2013-2010	GROUPE PERF 2009-2006	GROUPE COMPET'ADO 2006-2002	GROUPE FEMME A partir de 2001	GROUPE SENIOR A partir de 2001
LUNDI	Natation 18h15-19h Piscine Grâce de dieu <u>Encadrants : Mikael / Cyril</u>	Course à Pied 17h45-18h45 Rdv Piste Grâce de dieu <u>Encadrants : Pierre-Alexis</u>	Natation 18h-19h Piscine Grace de Dieu <u>Encadrants : Julien / Quentin</u>	Natation 6h30-8h Stade Nautique bassin de 50m <u>Encadrant : Mikael</u> <u>Thème de la séance : Endurance</u>	Natation 6h30-8h Stade Nautique bassin de 50m <u>Encadrant : Mikael</u> <u>Thème de la séance : Endurance</u>
		Natation 19h-20h Piscine Grace de Dieu <u>Encadrants : Julien/Mikael/Cyril</u>	Course à Pied 19h15-20h15 Piste Grace de Dieu <u>Encadrants : Quentin</u>	Course à pied 18h45-20h Rdv Piste Grace de Dieu <u>Encadrants : Pierre-Alexis</u> <u>Thème de la séance : Seuil aérobie</u>	Natation 21h-22h Stade Nautique Bassin de 25m <u>Encadrant : Étienne</u> <u>Thème de la séance : Intensité</u>
				Natation 21h-22h Stade Nautique Bassin de 25m. <u>Encadrant : Étienne</u> <u>Thème de la séance : Intensité</u>	
				Natation 20h-21h Stade Nautique bassin de 50m. <u>Encadrant : Benoit</u> <u>Thème de la séance : Endurance</u>	Course à Pied 18h45-19h45 Rdv Stade Héлитas <u>Encadrant : Mikael</u> <u>Thème et lieu de la séance : Travail de bosse à la cavée.</u>
MARDI					Natation 20h-21h Stade Nautique bassin de 50m. <u>Encadrant : Benoit</u> <u>Thème de la séance : Endurance</u>
MERCREDI	Natation 12h45-13h45 Piscine Grâce de Dieu <u>Encadrants : Mikael / Titouan / Pierre Nicolas</u>	Natation 12h45-13h45 Piscine Grâce de Dieu <u>Encadrants : Mikael / Titouan / Pierre Nicolas</u>	Cyclisme et Enchaînement 15h30-17h30 rdv Grâce de Dieu <u>Encadrants : Mikael / Titouan / Julien E</u>	Natation 6h30-8h Stade Nautique bassin de 50m. <u>Encadrant : Pierre Nicolas</u>	Natation 6h30-8h Stade Nautique bassin de 50m. <u>Encadrant : Pierre Nicolas</u>

		VTT et Enchaînement 14h-15h30 rdv Grâce de Dieu Encadrants : Mikael / Titouan/Julien	<u>Thème de la séance :</u> Enchaînement (SÉANCE EN VTT et prendre ses runnings)	<u>Thème de la séance : Intensité</u>	<u>Thème de la séance : Intensité</u>
JEUDI				Course à Pied 19h30-20h45 rdv Stade Hélicas Encadrant : Titouan <u>Thème et lieu de la séance :</u> Fartlek sur chemin de terre à la Piscine de la Grace de Dieu	Course à Pied 19h30-20h45 rdv Stade Hélicas Encadrant : Mikael <u>Thème et lieu de la séance :</u> Fartlek sur chemin de terre à la Piscine de la Grace de Dieu
				Natation 21h-22h Stade Nautique Encadrant : Mikael <u>Thème de la séance : Technique</u>	Natation 21h-22H Stade Nautique Encadrant : Mikael <u>Thème de la séance : Technique</u>
VENDREDI			Natation 18h-19h Piscine Grâce de Dieu Encadrant : Martin	Natation 12h-13h30 Piscine Grâce de Dieu Encadrant : Mikael	Natation 12h-13h30 Piscine Grâce de Dieu Encadrant : Mikael
			Course à Pied 19h15-20h15 Piste Grace de Dieu Encadrant : Mikael	<u>Thème de la séance : Technique</u>	<u>Thème de la séance : Technique</u>
SAMEDI	Multi-Activités 10h-12h Encadrant : Mikael + encadrants	Natation 14h-15h Stade Nautique bassin de 25m. Encadrant : Étienne, Maxence	Natation 14h-15h15 Stade Nautique bassin de 50m. Encadrant : Mikael	Natation 8h-9h Stade Nautique bassin de 50m. Encadrant : Mikael <u>Thème de la séance : Vitesse</u>	Natation 8h-9h Stade Nautique bassin de 50m. Encadrant : Mikael <u>Thème de la séance : Vitesse</u>
				Cyclisme et Enchaînement 10h-12h rdv Parking Cour Koenig Encadrant : Titouan et Julien <u>Thème de la séance : Sortie en endurance.</u>	Cyclisme et Enchaînement 15h15-17h30 rdv Parking Stade Nautique Encadrant : Mikael <u>Thème de la séance : Spécifique cyclisme avec travail d'allure</u>