

SEMAINE DU 11 AU 16 MARS	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 25m <u>Encadrant : Mikael</u> <u>Thème de la séance : Technique</u>	Natation 6h30-8h Stade Nautique bassin de 25m <u>Encadrant : Mikael</u> <u>Thème de la séance : Technique</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 : VMA courte</u>	Natation 21h-22h Stade Nautique Bassin de 25m <u>Encadrant : Étienne</u> <u>Thème de la séance : Technique</u>
				Natation 21h-22h Stade Nautique Bassin de 25m. <u>Encadrant : Étienne</u> <u>Thème de la séance : Technique</u>	
				Natation 20h-21h Stade Nautique bassin de 50m. <u>Encadrant : Benoit</u> <u>Thème de la séance : Allure</u>	Course à Pied 18h45-19h45 Rdv Stade Héлитas <u>Encadrant : Mikael</u> <u>Thème et lieu de la séance : Prairie</u>
MARDI					Natation 20h-21h Stade Nautique bassin de 50m. <u>Encadrant : Benoit</u> <u>Thème de la séance : Allure</u>
MERCREDI	Natation 12h45-13h45 Piscine Grâce de Dieu <u>Encadrants : Mikael / Titouan.</u>	Natation 12h45-13h45 Piscine Grâce de Dieu <u>Encadrants : Mikael / Titouan.</u>	Cyclisme et Enchaînement 15h30-17h30 rdv Grâce de Dieu <u>Encadrants : Mikael / Titouan.</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.	<u>Thème de la séance</u> : Multi enchaînement / Prendre vélo de route et runnings	<u>Thème de la séance</u> : Allure	<u>Thème de la séance</u> : Allure
JEUDI				Course à Pied 19h30-20h45 rdv Stade Hélicas Encadrant : Titouan <u>Thème et lieu de la séance</u> : VMA au Stade Hélicas	Course à Pied 19h30-20h45 rdv Stade Hélicas Encadrant : Mikael <u>Thème et lieu de la séance</u> : VMA au stade Hélicas
				Natation 21h-22h Stade Nautique Encadrant : Mikael <u>Thème de la séance</u> : Allure	Natation 21h-22h Stade Nautique Encadrant : Mikael <u>Thème de la séance</u> : Allure
VENDREDI			Natation 18h-19h Piscine Grâce de Dieu Encadrant : Martin	Natation 12h-13h30 Piscine Grâce de Dieu Encadrant : Mikael <u>Thème de la séance</u> : Vitesse	Natation 12h-13h30 Piscine Grâce de Dieu Encadrant : Mikael <u>Thème de la séance</u> : Vitesse
			Course à Pied 19h15-20h15 Rdv Piste de la Grâce de Dieu Encadrant : Mikael		
SAMEDI	Multi-Activités 10h-12h Encadrant : A déterminer	Natation 14h-15h Stade Nautique bassin de 25m. Encadrant : Etienne	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</u> :simulation natation eau libre	Natation 8h-9h Stade Nautique bassin de 50m. Encadrant : Mikael <u>Thème de la séance</u> : simulation natation eau libre
				Cyclisme et Enchaînement 10h-12h rdv Parking Cour Koenig <u>Séance vélo de route</u>	Cyclisme et Enchaînement 15h15-17h15 rdv Parking Stade Nautique <u>SÉANCE SPÉCIFIQUE PELOTON AVEC CHANGEMENT DE RYTHME</u>