

SEMAINE DU 25 AU 30 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>	PAS DE NATATION DE 6h30 à 8h	PAS DE NATATION DE 6h30 à 8h
		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>		
				Thème de la séance : seuil aérobie	
				Natation 21h-22h Stade Nautique Bassin de 25m. <u>Encadrant : Étienne</u>	
MARDI				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 : seuil aérobie</u> voie verte
					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	Thème de la séance : Cyclisme	Thème de la séance : Vitesse	Thème de la séance : Vitesse

		rdv Grâce de Dieu Encadrants : Mikael / Titouan.			
JEUDI				Course à Pied 19h30-20h45 rdv Stade Héлитas Encadrant : Titouan <u>Thème et lieu de la séance :</u> VMA au Stade Héлитas	Course à Pied 19h30-20h45 rdv Stade Héлитas Encadrant : Titouan <u>Thème et lieu de la séance :</u> VMA au stade Héлитas
				Natation 21h-22h Stade Nautique Encadrant : Pierre Nicolas <u>Thème de la séance :</u> Endurance	Natation 21h-22H Stade Nautique Encadrant : Pierre Nicolas <u>Thème de la séance :</u> Endurance
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> Technique	Natation 12h-13h30 Piscine Grâce de Dieu Encadrant : Mikael <u>Thème de la séance :</u> Technique
			19H30 Réunion d'information à la Maison de associations pour le stage Ado du 6 au 13 Avril Pas de Course à pied		
SAMEDI	Multi-Activités 10h-12h Encadrant : Julien	Natation 14h-15h Stade Nautique bassin de 25m. Encadrant : A déterminer	Natation 14h-15h15 Stade Nautique bassin de 50m. Encadrant : Maxence	Natation 8h-9h Stade Nautique bassin de 50m. Encadrant : à déterminer <u>Thème de la séance :</u> Endurance	Natation 8h-9h Stade Nautique bassin de 50m. Encadrant : à déterminer <u>Thème de la séance :</u> Endurance
				Cyclisme et Enchaînement 10h-12h rdv Parking Cour Koenig Encadrant : Titouan <u>Séance vélo de route</u>	Cyclisme et Enchaînement 15h15-17h45 rdv Parking Stade Nautique Encadrant : Théophile et Titouan <u>Sortie en Endurance Constitution de 2 groupes homogènes avec 2 parcours (un de 55km et un autre de 65 km).</u>