

# PLANNING PRÉVISIONNEL



	MATIN	APRÈS-MIDI	FIN D'APRÈS-MIDI
DIM.	<p>Footing décrassage</p>	<p>Petite sortie vélo</p>	
LUN.	<p>Natation 2h</p>	<p>Cyclisme 2h30</p>	<p>Enchaînement CAP 1h</p>
MAR.	<p>Natation 2h</p>	<p>Analyse vidéo 2x1h30</p>	<p>Technique CAP 1h</p>
MER.	<p>Natation 1h30</p>	<p>Cyclisme 4h</p>	
JEU.	<p>Natation 1h30 Technique CAP 1h</p>	<p>Cyclisme 3h</p>	
VEN.	<p>Natation 1h30</p>	<p>Cyclisme 3h</p>	<p>Enchaînement CAP 1h</p>
TOTAUX	<p>Natation : 08h30</p>	<p>Cyclisme : 12h30</p>	<p>CAP : 4h</p>