

PLANNING PRÉVISIONNEL



	MATIN	APRÈS-MIDI	FIN D'APRÈS-MIDI
DIM.	<p>Footing décrassage 45min</p>	<p>Cyclisme court facile</p>	
LUN.	<p>Natation 1h30</p>	<p>Cyclisme 2h30</p>	<p>Technique CAP 1h</p>
MAR.	<p>Natation 1h30</p>	<p>Cyclisme 3h</p>	<p>Enchaînement CAP 1h</p>
MER.	<p>Natation 1h30</p>	<p>Analyse vidéo 2x1h30</p>	<p>Footing assimilation 1h</p>
JEU.	<p>Natation 1h30</p>	<p>Cyclisme Sortie longue : 5h</p>	
VEN.	<p>Natation 1h30</p>	<p>Cyclisme 3h</p>	<p>Enchaînement CAP 1h</p>
TOTAUX	<p>Natation : 07h30</p>	<p>Cyclisme : 15h00</p>	<p>CAP : 4h45</p>