

PLANNING PRÉVISIONNEL



	MATIN	APRÈS-MIDI	FIN D'APRÈS-MIDI
DIM.	Cyclisme 3h	Natation en lac 1h	CAP 1h
LUN.	Natation piscine 1h30	Cyclisme 3h	Enchaînement CAP 30min
MAR.	Natation piscine 1h30	Cyclisme 3h	Enchaînement CAP 30min
MER.	Cyclisme 3h	Natation en lac 1h	CAP 1h
JEU.	Natation piscine 1h30	Cyclisme 3h	Enchaînement CAP 30min
VEN.	Cyclisme : Sortie longue sur la journée avec pique nique sur le parcours		
TOTAUX	Natation : 6h30	Cyclisme : 20h+	CAP : 3h30