

## PLANNING STAGE TRIATHLON

	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
7h15/7h45	RDV PISCINE VAUGNERAY 9h  TRAJET + PIQUE NIQUE	CAP REVEIL MUSCULAIRE	CAP REVEIL MUSCULAIRE	CAP REVEIL MUSCULAIRE	NETTOYAGE RANGEMENT
8h/8h45		PETIT DEJEUNER	PETIT DEJEUNER	PETIT DEJEUNER	PETIT DEJEUNER
9h/10h		NATATION	NATATION	NATATION	NATATION
10h/11h		VELO + PIQUE NIQUE	VELO + PIQUE NIQUE	VELO + PIQUE NIQUE	CAP ?
11h		RETOUR			
14h					
15h	ARRIVEE ET INSTALLATION		REPOS GOÛTER	REPOS GOÛTER	REPOS GOÛTER
16h/17h	NATATION		NATATION	NATATION	NATATION
17h30/18h30	YOGA / RENFO?		TEMPS CALME	TEMPS CALME	TEMPS CALME
19h	DINER		DINER	DINER	DINER
20h30/22h	SOIREE		SOIREE	SOIREE + ATELIER NUTRITION	SOIREE

