



vendredi 20 juillet 2018

samedi 21 juillet 2018

dimanche 22 juillet 2018

07:00

PETIT-DEJEUNER

PETIT-DEJEUNER

7h à 8h

7h à 8h

08:00

NATATION OPEN WATER

Thématique : Pacing 70.3

09:00

VELO

DUREE : 5h00'

THEMATIQUE :

ENDURANCE CRITIQUE

Dénivelé +++

ENCHAINEMENT VELO

DUREE : 3h

sur parcours XL

Thématique : Pacing 70.3

sur parcours XL

10:00

11:00

12:00

ENCHAINEMENT CAP Pacing 70.3

13:00

DEJEUNER

DEJEUNER

13h à 14h

13h à 14h

14:00

ACCUEIL DES STAGIAIRES A PARTIR DE 15h00

15:00

VELO

DUREE : 2h30'

THEMATIQUE :

SV2

NATATION OPEN WATER

DUREE : 1h00'

CAP

DUREE : 1h à 1h30

THEMATIQUE : HYBRIDE

17:00

ENCHAINEMENT CAP

DUREE : 45' à 1h i2

18:00

REPAS

20h à 21h

REPAS

20h à 21h

19:00

NATATION

VELO

CAP

Discussion entrainement

01:00:00

00:45:00

01:45:00

05:00:00

03:00:00

10:30:00

01:15:00

00:30:00

02:45:00

15:00:00