

EMPLOI DU TEMPS STAGE: 25/01 et 26/01 - VENDÔME

HORAIRES	SAMEDI	HORAIRES	DIMANCHE
		7H 7H30	PETIT DEJEUNER
9H30 10H	ACCUEIL ET INSTALLATION DANS LES CHAMBRES	8H 10H	NATATION aérobie - technique
10H 10H30	OBJECTIFS DU STAGE	10H30 11H30	CAP technique - relais de vitesse
10H30 11H			
11H 12H30	NATATION (technique - vitesse)	12H 13H	DEJEUNER
13H 14H	DEJEUNER	13H 14H	TEMPS LIBRE
15H	VELO + CAP (multi-enchaînement avec intensité + travail transition)	14H 15H30	VELO sortie travail de relais - technique virage
		15H30 16H	LIBERATION DES CHAMBRES
17H		16H 16H30	BILAN ET FIN DU STAGE
17H30 18H	ETIREMENTS	RAPPEL : draps / couette à disposition au CRJS	
19H 20H	DÎNER		
20H30 21H	TEMPS ECHANGE		

MATERIEL :

NATATION: tuba, palme, plaquette, pullboy,

VELO: Vélo route propre et bien réglé, casque, 2 chambres à air, tenues chaudes

CAP: 2 paires de running, tenues chaudes

RENFO: chaussure de salle propre, tenue d'intérieur