

## Semaine d'entraînement Janvier-Juin 2010

		<i>Natation</i>	<i>INTERVENANTS</i>	<i>Vélo</i>	<i>INTERVENANTS</i>	<i>Course à pied</i>	<i>INTERVENANT</i>
<b>LUNDI</b>	<i>Avenir</i>					18h00 - 19h45 : Stade Léo Lagrange	THOMAS
	<i>Jeunes</i>					18h00 - 19h45 : Stade Léo Lagrange	THOMAS / BORIS
	<i>Compét / Masters</i>	07h00 - 08h30 : Piscine des Migneaux	Coralie			18h00 - 19h45 : Stade Léo Lagrange	BORIS / ERWAN
<b>MARDI</b>	<i>Avenir</i>	17h00 - 18h30 : Piscine Saint Exupéry	Thomas				
	<i>Jeunes</i>	17h00 - 18h30 : Piscine Saint Exupéry	Thomas / Boris				
	<i>Compét / Masters</i>	17h00 - 18h30 : Piscine Saint Exupéry	Boris				
<b>MECREDI</b>	<i>Découverte</i>	09h00-10h30: Piscine Saint Exupéry	Béregère / Laura / Kilian / Emilie	11h00-12h00: VTT Piscine Saint Exupéry	Béregère / Laura / Kilian / Emilie		
	<i>Avenir</i>	13h15 - 14h15 : Piscine Saint Exupéry	Serge	14h45 - 16h45 : VTT Piscine Saint Exupéry	Kilian / Emilie		
	<i>Jeunes</i>	13h15 - 14h15 : Piscine Saint Exupéry	Thomas	14h45 - 16h45 : Vélo de route Piscine Saint Exupéry	Thomas / Fred	16h45 - 17h15 : Enchaînement course à pied	Thomas / Fred
	<i>Compét / Masters</i>	07h00 - 08h30 : Piscine Saint Exupéry	Coralie	14h45 - 16h45 : Vélo de route Piscine Saint Exupéry	Boris / Etienne	16h45 - 17h15 : Enchaînement course à pied	Boris / Etienne
<b>JEUDI</b>	<i>Avenir</i>						
	<i>Jeunes</i>						
	<i>Compét / Masters</i>	18h45 -21h (compét) 21h -22h30(masters) : Piscine St Ex	Boris Béregère				
<b>VENDREDI</b>	<i>Avenir</i>	17h00 - 18h00 : Piscine des Migneaux	Serge				
	<i>Jeunes</i>	17h00 - 18h00 : Piscine des Migneaux	Thomas				
	<i>Compét / Masters</i>	07h00 - 08h30 : Piscine Saint Exupéry	Coralie			18h30 - 20h00 : Stade Léo Lagrange	ERWAN / LAURA
<b>SAMEDI</b>	<i>Découverte</i>	10h30-12h00 : Piscine Saint Exupéry	Béregère				
	<i>Avenir</i>	10h30-12h00 : Piscine Saint Exupéry	Laura				
	<i>Jeunes</i>	18h45 -20h30 : Piscine St Exupéry	Thomas / Kilian	14h30 - 16h30 : Stade Léo Lagrange vélo route	Thomas		
	<i>Compét / Masters</i>	18h45 -20h30 : Piscine St Exupéry	Kilian / Erwan	09h00 - 11h30 : Stade Léo Lagrange vélo route	Erwan	11h30 - 12h00 : Enchaînement course à pied	Erwan
<b>DIMANCHE</b>	<i>Avenir</i>						
	<i>Jeunes</i>						
	<i>Compét / Masters</i>			9h00 - 12h30 : Vélo de route Croix de Noailles sans encadrement	sans encadrement		

Ce planning est valable jusqu'à fin juin 2009. Il est important d'intégrer le temps de change dans les vestiaires pour le début et la fin des séances. Les séances d'entraînements seront suspendues durant les vacances scolaires et les jours fériés. Des stages pourront être proposés durant ces périodes. Les tenues du club sont distribuées le mercredi de 16h30 à 17h00 et le jeudi soir de 20h30 à 21h00 à la piscine St Exupéry.

Vacances scolaires de cette période : Février du 20/02 au 08/03, Avril du 17/04 au 03/05, Début des Grandes Vacances 02/07