

PROGRAMME STAGE SARDINES TRIATHLON CANET EN ROUSSILLON DU DIMANCHE 17 AVRIL AU VENDREDI 22 AVRIL

	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	
7h-8h	VOYAGE 10h30 : RDV sur l'aire de repos du Rebuty (A55) Prévoir pique-nique		7h - 9h NATATION				
8h-9h		07h30 Petit déjeuner		07h30 Petit déjeuner	08h Petit déjeuner	07h30 Petit déjeuner	
9h-10h		08h30 - 13h30 VELO			08h30 - 13h30 VELO	09h - 12h VELO	
10h-11h		(3h à 5h) 70 à 105 km Parcours Bosses	09h30 Petit déjeuner		(3h à 5h) 70 à 100 km Parcours Vallonné	09h30-12h30 MULTI ENCHAINEMENTS	(3h) 70 km Parcours Plat
11h-12h				Perpignan 11h30 - 12h30 C.A.P VMA Piste (1h)	(Pays Catalan)		(Étang du Barcarès)
12h-13h							12h30 Repas
13h-14h						13h Repas	VOYAGE
14h-15h			14h Repas	13h30 Repas	14h Repas	14h - 16h30 Détente (Spa, sieste, Hammam...)	13h30 : Départ vers Marseille
15h-16h		16h - 17h C.A.P	15h - 19h Détente (Spa, sieste, Hammam...)	15h - 16h30 Techniques de transition			
16h-17h		Footing (1h) + Etirements		16h30 - 18h30 MULTI ENCHAINEMENTS Transitions	ATELIER MECANIQUE	Bompas 17h - 18h C.A.P VMA Piste (1h)	
17h-18h							
18h-19h				18h - 19h C.A.P Footing (1h)			
19h-20h							
20h-21h	20h - 21h NATATION	20h - 21h NATATION	20h - 21h NATATION	20h - 21h NATATION	20h - 21h NATATION		
21h-22h	21h15 Repas	21h15 Repas	21h15 Repas				
22h-23h soirée	22h00 - 22h30 Présentation semaine	22h00 - 22h30 L'avant course	22h00 - 22h30 La Nutrition	21h30 Repas	21h30 Repas		