

	Programme Prévisionnel Stage TRIATHLON NARBONNE FEVRIER 2022																																		
	lundi 21 février 2022				Temps W	mardi 22 février 2022				Temps W	mercredi 23 février 2022				Temps W	jeudi 24 février 2022				Temps W	vendredi 25 février 2022				Temps W	samedi 26 février 2022				Temps W	dimanche 27 février 2022				Temps W
06h30																																			
07h00																																			
07h30																																			
08h00																																			
08h30																																			
09h00	09h00 - 11h00 VELO Juniors Cadets Minimes 02h00 Travail de relais Les autres 01h00				02:15:00	09h00 - 12H00 VELO Juniors Cadets Sortie Longue Jeunes repos				03:00:00	09h00 - 11h00 RUN AND BIKE Saint Pierre La Mer Toutes Catégories				01:00:00 01:00:00	09h00 - 11h00 MULTI ENCHAINEMENTS Coursan Toutes Catégories				01:15:00 00:45:00	10h00 - 11h00 Course à pied Toutes Catégories				01:30:00	09h00 - 11h00 DUATHLON Coursan Toutes Catégories				01:00:00 00:30:00					
09h30																																			
10h00																																			
10h30																																			
11h00	12h00 Déjeuner					12h00 Déjeuner					12h00 Déjeuner					12h00 Déjeuner																			
11h30																																			
12h00																																			
12h30																																			
13h00	13h00 - 16h00 Course à pied				01:00:00	13h00 - 15h00 REPOS Toutes Catégories 15h00 - 17h00 CONFERENCE L'Entretien de son vélo Toutes Catégories					13h00 - 16h00 REPOS Toutes Catégories 16h00 - 18h00 CONFERENCE L'Entraînement et ses conséquences Toutes Catégories					13h00 - 18h00 REPOS GOUTER ?? Toutes Catégories					13h00 - 16h00 REPOS Toutes Catégories 16h00 - 18h00 CONFERENCE La Nutrition Toutes Catégories														
14h30																																			
15h00																																			
15h30																																			
16h00																																			
16h30	18h00 - 20h00 NATATION				01:30:00	18h00 - 20h00 NATATION				01:30:00	18h00 - 20h00 NATATION				01:30:00	18h00 - 20h00 NATATION				01:30:00															
17h00																																			
17h30																																			
18h00																																			
18h30																																			
19h00																																			
19h30																																			
20h00																																			
20h30																																			
21h00																																			
21h30																																			
22h00																																			
22h30																																			
Tps par discipline	Natation	Vélo	CàP	Divers	Natation	Vélo	CàP	Divers	Natation	Vélo	CàP	Divers	Natation	Vélo	CàP	Divers	Natation	Vélo	CàP	Divers	Natation	Vélo	CàP	Divers	Natation	Vélo	CàP	Divers	Natation	Vélo	CàP	Divers			
Tps journalier	04:45:00				04:30:00				03:30:00				03:30:00				03:00:00				01:30:00				00:00:00										
Tps Total Stage									Natation	Vélo	CàP	Divers					TOTAL				20:45:00														
									07:30:00	08:30:00	04:45:00	0																							