



Plan d'entraînements pour le CNYverdon du 21 mai au 1 juillet

Groupes	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi			
Masters		Piscine extérieure			Piscine extérieure				
		20h00 - 21h30			20h00 - 21h30				
Elite	Piscine couverte	PPG la marive	Piscine extérieure	course à pieds	Piscine couverte	PPG Marive	Piscine extérieure	PPG	Piscine extérieure
	18h00 - 20h00	17h45 - 18h45	19h00 - 20h00	17h00 - 18h00	18h00 - 20h00	17h45 - 18h45	19h00 - 20h00	9h - 10h	10h00 - 11h30
Performance	Piscine couverte	PPG la marive		course à pieds	Piscine extérieure	Piscine couverte		PPG	Piscine extérieure
	18h00 - 20h00	17h45 - 18h45		18h00 - 19h00	19h00 - 20h00	18h00 - 20h00		9h - 10h	10h00 - 11h30
Compétition	Piscine couverte			PPG marive	Piscine extérieure	Piscine couverte		PPG	Piscine extérieure
	19h00 - 20h00			14h15 - 15h15	19h00 - 20h00	18h00 - 20h00		9h - 10h	10h00 - 11h30
Pré-compétition	Piscine couverte			PPG marive	Piscine extérieure			Piscine couverte	
	18h00 - 19h00			14h15 - 15h15	18h00 - 19h00			10h00 - 11h30	
Espoirs		Piscine couverte		PPG	piscine couverte			piscine couverte	
		18h00 - 19h00		17h15 - 18h00	18h00 - 19h00			9h00 - 10h00	
Juniors 1				Piscine couverte		PPG	Piscine couverte		
				19h00 - 20h00		17h30 à 18h00	18h00 - 19h		
Juniors 2				Piscine couverte				PPG	Piscine couverte
				19h00 - 20h00				9h30 - 10h	10h00 - 11h00
Waterpolo	Piscine extérieure								
	19h15 - 21h15								
Ados loisirs						piscine couverte			
						19h00 - 20h00			
Adulte 1 et 2		Piscine couverte			Piscine couverte				
		20h00 - 21h15			20h00 - 21h00				

remarque:

entraînement pôle de compétition de 5h45 à 7h30 les mardis et jeudis ont toujours lieu à la piscine couverte