



CNY
Cercle des Nageurs Yverdon

Plan d'entraînements pour le CNYverdon

Groupes	Lundi	Mardi		Mercredi		Jeudi	Vendredi		Samedi	
Masters		VTT ou course 20h00 - 21h00				PPG aux rives 20h00 - 21h00				
Elite	Piscine 18h - 20h	PPG 18h - 19h	Piscine 19h -20h	course 17h-18h		Piscine 18h00 - 20h00	Piscine 18h00 - 20h		PPG 8h-9h	piscine 9h - 10h30
Performance	Piscine 18h - 20h	PPG 18h - 19h		course 18h - 19h	Piscine 19h00 - 20h00	Piscine 18h00 - 20h00			PPG 8h-9h	piscine 9h - 10h30
Compétition	Piscine 19h00 - 20h00			Marive 14h15 -15h15		Piscine 19h00 - 20h00	Piscine 19h00 - 20h00		PPG 8h-9h	piscine 9h - 10h30
Pré-compétition	Piscine 18h00 - 19h00			Marive 14h15 -15h15	Piscine 18h -19h					piscine 10h30 - 11h30
Espoirs		Piscine 17h00 - 18h00		PPG aux rives 17h15 -18h	Piscine 18h -19h					piscine 10h30 - 11h30
Juniors 1					Piscine 19h -20h		PPG aux rives 17h30 - 18h	piscine 18h - 19h		
Juniors 2					Piscine 19h -20h				PPG 10h - 10h30	piscine 10h30 - 11h30
Adultes 1 et 2		nordique walking 20h à 21h				PPG aux rives 20h à 21h				
Waterpolo										
ados loisirs							Piscine 19h- 20h			