



# Plan d'entraînements pour le CNYverdon du 4 juillet au 15 juillet

Groupes	Lundi	Mardi		Mercredi			Jeudi		Vendredi		
<b>Masters</b>		Piscine extérieure					Piscine extérieure				
		20h15 - 21h30					20h15 - 21h30				
<b>Elite</b>	Piscine extérieure	Piscine extérieure	PPG Rives	Piscine extérieure	piscine extérieure	course à pieds	Piscine extérieure	Piscine extérieure	Piscine extérieure	PPG Rives	Piscine extérieure
	18h00 - 20h00	9h15 - 10h15	17h45 - 18h45	19h00 - 20h00	9h15 - 10h15	18h00 -19h00	19h00 - 20h00	9h15 - 10h15	18h00 - 20h00	17h-18h	18h00- 19h00
<b>Performance</b>	Piscine extérieure	Piscine extérieure	PPG Rives		piscine extérieure	course à pieds	Piscine extérieure	Piscine extérieure	Piscine extérieure		
	18h00 - 20h00	9h15 - 10h15	17h45 - 18h45		9h15 - 10h15	18h00 -19h00	19h00 - 20h00	9h15 - 10h15	18h00 - 20h00		
<b>Compétition</b>		Piscine extérieure			Piscine extérieure			Piscine extérieure			
		9h15 - 10h15			9h15 - 10h15			9h15 - 10h15			
<b>Pré-compétition</b>		Piscine extérieure			Piscine extérieure			Piscine extérieure			
		9h15 - 10h15			9h15 - 10h15			9h15 - 10h15			
<b>Espoirs</b>											
<b>Juniors 1</b>											
<b>Juniors 2</b>											
<b>Waterpolo</b>	Piscine extérieure										
	20h15 - 22h00										
<b>Ados loisirs</b>											
<b>Adulte 1 et 2</b>		Piscine extérieure						Piscine extérieure			
		20h15 - 21h15						20h15 - 21h15			