



Plan d'entraînements pour le CNYverdon du 18 juillet au 29 juillet

Groupes	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Masters		Piscine extérieure 20h15 - 21h30		Piscine extérieure 20h15 - 21h30	
Elite					
Performance					
Compétition					
Pré-compétition					
Espoirs					
Juniors 1					
Juniors 2					
Waterpolo	Piscine extérieure 20h15 - 22h00				
Ados loisirs					
Adulte 1 et 2		Piscine extérieure 20h15 - 21h00		Piscine extérieure 20h15 - 21h00	

jw, 24.06.22