



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

Groupes	Lundi	Mardi		Mercredi			Jeudi		Vendredi		
Masters		Piscine extérieure					Piscine extérieure				
		20h15 - 21h30					20h15 - 21h30				
Elite	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
Performance	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		
Compétition		Piscine extérieure			Piscine extérieure			Piscine extérieure			
		9h15 - 10h15			9h15 - 10h15			9h15 - 10h15			
Pré-compétition		Piscine extérieure			Piscine extérieure			Piscine extérieure			
		9h15 - 10h15			9h15 - 10h15			9h15 - 10h15			
Espoirs											
Juniors 1											
Juniors 2											
Waterpolo	Piscine extérieure										
	20h15 - 22h00										
Ados loisirs											
Adulte 1 et 2		Piscine extérieure						Piscine extérieure			
		20h15 - 21h15						20h15 - 21h15			