

PLANNING ENTRAINEMENT- Jeune Ambition

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
06:30							
07:00							
08:00							
09:00							
10:00						Bike and Run Piscine Lothaire 09:30-11:00	
11:00							
12:00							
13:00							
14:00			Natation Piscine Lothaire 13:30-15:00			Vélo de route 13:30-15:00	
15:00			Course a pied Piscine Lothaire 15:00-16:30				
16:00							
17:00							
18:00					Natation Piscine Lothaire 17:00-19:00		
19:00		Natation Piscine Lothaire 18:30-20:00			Course a pied Piscine Lothaire 19:00-20:00		
20:00							
21:00							
21:30							