

STAGE CLUB SATORY TRIATHLON

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE			
08h00	NATATION		NATATION		NATATION					
08h30										
09h00										
09h30		Départ Gymnase				Départ Garage				
10h00	COLLATION	VELO PMA	COLLATION	VELO 110 à 180 Kms Vallée de Chevreuse	COLLATION	RECUP	COMPET VERNEUIL/AVRE			
10h30					Départ gymnase					
11h00	Départ Garage VELO 70 à 120 Kms Vallée de Chevreuse	MESS	Départ Gymnase VELO LONGCHAMPS	Trifonction	VELO					
11h30										
12h00										
12h30										
13h00		CAP Sortie Longue			BARBECUE FIN DE STAGE					
13h30										
14h00										
14h30										
15h00	Trifonction									
15h30				CAP Transition						
16h00	CAP Tempo 10 ' + EF		CAP Parcours Accidenté							
16h30		NATATION		NATATION						
17h00										
17h30										
18h00										
18h30										
19h00										
19h30										