

## PLANIFICATION CHAMONIX STAGE DU 19 AU 23 JUILLET 2021

HEURE	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	HEURE
08:00	ARRIVEE LA VEILLE EN OPTION 15H	REVEIL MUSCULAIRE	REVEIL MUSCULAIRE	Petite Randonnée Chamonix 2 à 3H	REVEIL MUSCULAIRE	REVEIL MUSCULAIRE	08:00
08:30		P'TIT DEJEUNER	P'TIT DEJEUNER		P'TIT DEJEUNER	P'TIT DEJEUNER	08:30
09:30 à 12:30		ENTRAINEMENT MATIN	ENTRAINEMENT MATIN		ENTRAINEMENT MATIN	ENTRAINEMENT MATIN	09:30 à 12:30
13:00		REPAS	REPAS	REPAS	REPAS	REPAS	13:00
14:00 à 14:45		REPOS/ACTIVITÉS PISCINE SURVEILLÉ	REPOS/ACTIVITÉS PISCINE SURVEILLÉ	REPOS/ACTIVITÉS PISCINE SURVEILLÉ	REPOS/ACTIVITÉS PISCINE SURVEILLÉ	REPOS/ACTIVITÉS	14:00 à 14:45
14:45 à 16:00	Entrainement /Activités / Piscines	ENTRAINEMENT APREM	ENTRAINEMENT APREM	ENTRAINEMENT APREM	ENTRAINEMENT APREM	ENTRAINEMENT APREM JUSQU'À 17H30	14:45 à 16:00
16:30 à 19:30							ENTRAINEMENT APREM
20:00	REPAS	REPAS	REPAS	REPAS	REPAS		20:00
20:30 à 22:15	ACTIVITÉS SOIR/ TEMPS LIBRE	ACTIVITÉS SOIR/ TEMPS LIBRE/	ACTIVITÉS SOIR/ TEMPS LIBRE +	ACTIVITÉS SOIR/ TEMPS LIBRE	ACTIVITÉS SOIR/ TEMPS LIBRE +/		20:30 à 22:15
22:15	TEMPS CALME						22:15
22:30	COUCHER - 12 ans					22:30	
23:00	COUCHER					23:00	