	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin	Route depart : 10h	Gorge integrale en continue (sans les 5km de plat) = 30km chauffeur : vélo	Gorge intégrale en continue = 30km : chauffeur vélo	Randonnée/Course à pieds	Chrono : échauffement 2temps/revision de la routine. 2 manches.		Recos	1er depart 9h15
Séances		Descente au train prise de vague changment de poiisson pilote toutes les 5' allure 70-80 cadence en groupe de niveau pour le naveteur en vélo : 10*une cote environs 15' puis recup' 5km de plat	15km en 12' recup 3' en 3' cadence 70 3' Cadence 90 ensuites 15km restant tirage de bourg premier arriver il auras une surprise samedi pour le naveteur : 2-3h en continue ou sinon des 10' I4 Recup' 5'		les grands echauffement et mise en conditions course un chrono one shoot et pour les petts on tourne dans le bassins en continue en essayant detre refgulier	au choix c'est noémie qui regale		
Après midi	Route	Chames-Sauzes	Gorge intégrale	Reprise de repère, réglage sur le bassin ? finir avec des descentes slalomées/aisance.		Route	Repos	dernier departs 16h15
Séances		10* 3' 2' cadence 70 appui lourd puis reste descente en 8' cadence 60 recup' 2'	Les juniors 30km pas de derogations sinon bisous les piges, descente en 15' Récup' 5' 4' I3 1' i4 pour les autres sprint dans le bassin 10 sprint 2 reco 2 demi du bas 2 demie du haut 2 appuie max avec le moins de coup de pagaie possible 2 a bloc prise de chrono	pour les filles et petits descente slalomée aisance en eau vive des vrais bacs et vraies reprises dans les vagues en descente (sinon ca ne sert a rien de pretendre courir des courses importantes...) 2H minimum pour les grands des demie 3 haut un cadence 50 appuie max maintient du bateau et les autres cadence 90 et 110 veux des prise de trace propre sur le reste des demie pareille sur la partie basse pour finir 2 sprint entier en 10"cadance 80 à" a bloc de chez a bloc peut import lendroit ou autre, 2 sprint entier survitesse avant et apres les rapide zone de plat et marmites	pour les petits recup' etirement et video des grands dans le bassin pour les grands karting celui ou celle qui fait pas 20 tour minimum (noémie tu arrange le nombre de tour minimum selon ton ressenti) il peut allumer la clope je veux pas de je suis fatigue les autree de la categorie sont pas fatiguer de vous mettre des branler			
Soir	Arrivée prevue :							route