

TRAINING CAMP

WEEK-END POE

3 > 5
MARS

MULTI ACTIVITES POUR
TOUTES ET TOUS

VENDREDI

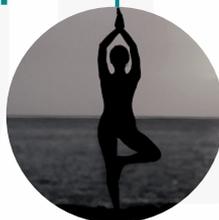


- 16h30** : Accueil des sportif.ves & installation dans les chambres
- 18h30 - 19h** : Footing commun pour dégourdir les jambes du trajet
- 19h30** : Repas
- 20h30** : Jeux

SAMEDI



- 6h** : Séance à jeun (Mais à Déva) - 45' Run and Bike
- 7h** : Petit Dej (MIAM ! profitez, on va le dépenser de suite après)
- 8h30** : VTT ou Vélo Route - 2h environ
- 11h** : Yoga ou Temps Libre - 1h
- 12h** : Repas
- 13h30** : Temps Calme
- 15h** : Beach Training Game 1h
- 17h** : Trail - 1h + Yoga Sunset sur les hauteurs + Descente aux Flambeaux (A la frontale, tout le monde a compris ! on voudrait pas mettre le feu)
- 19h30** : Repas
- 20h30** : Projection (ou Dodo)



DIMANCHE

- 6h** : Séance à jeun - 45' Beach Footing (nous n'irons toujours pas à Jeun, on reste à Déva)
- 7h** : Petit Dej (Merci coach)
- 9h** : Triple Mix- 1h30 (Initiation au triathlon, mélange de course à pied + natation + vélo. Nata... quoi ?) 🦩
- 11h** : Yoga ou Temps Libre - 1h
- 12h30** : Repas pique-nic sur la plage
- 14h** : Restitution des chambres
- Après midi** plage