

Programme pôle Défi Seine --> TRI Caen

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
10	11	12	13	14	15	16
Repos	CNAR Ergo B2 2x20	Skiff B1 18km	Repos	CNAR Renforcement musculaire	Bateau club B1	Skiff B2 18km
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
17	18	19	20	21	22	23
Repos	CNAR Ergo B2 2x20'	Repos	CNAR Renforcement musculaire	Stage Pôle Poses	Stage Pôle Poses	Bateau club
		Skiff B1 15km	Repos			Repos
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
24	25	26	27	28	29	30
Repos	Skiff B1 15km	CNAR Skiff B1 15km	CNAR Skiff B2 2x 20'	CNAR Bateaux longs B1/6	Test effort ou skiff B1	Repos
	CNAR Test ergo 1500m Cad 26 pour les filles et 28 pour les garçons	CNAR Skiff B2 2x 20'	Repos	Skiff B1 15 km		
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
31	1	2	3	4	5	6
CNAR 1x3000m allure TDR	CNAR Skiff B1 15km	CNAR Skiff 1x1000m	Repos	Skiff B1 9km	Skiff 9km + 1x 500	TRI CAEN
		Repos				