

SEMAINE NAGEUR ÉLITE

HEURE	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI		
06:00	REPOS	Entraînement	Entraînement		Entraînement	Entraînement			
06:30									
07:00									
07:30									
08:00			Roller massage	Roller massage		Roller massage	Roller massage	Entraînement	
08:30									
09:00									
09:30									
10:00									
10:30									
11:00									
11:30									
12:00									
12:30									
13:00					Entraînement				
13:30									
14:00									
14:30									
15:00					Musculation				
15:30									
16:00		Entraînement	Entraînement		Entraînement	Entraînement			
16:30									
17:00									
17:30									
18:00		Proprioception	Cross-fit		Cross-fit	Proprioception			
18:30									
19:00									
19:30									
20:00									
H natation		4h 15min	4h 45min	2h	4h 45min	4h 15min	2h	22h 0min	
H recup		1h	1h		1h	1h		4h	
H PPA		1h	30min	2h	30min	1h		5h 0min	
Total/j		6h 15min	6h 15min	4h	6h 15min	6h 15min	2h		
Total/sem		6h 15min	12h 30min	16h 30min	22h 45min	29h 0min	31h 0min	31h 0min	

Calendrier 2014-2015

Dates	Mois	Lieux	Compétitions
Ve 17 - Di 19	Oct	St dizier	Meeting international de saint dizier
Lu 20 - Ve 31	Oct	Rennes	Stage rennes 8h-10h et 14h-17h
Sa 25 - Di 26	Oct	Fougères	Meeting aquatis
Sa 8 - Di 9	Nov	Redon	Interclubs régionaux
Je 20 - Di 23	Nov	Montpellier	N1 petit bain
Sa 22 - Di 23	Nov	Rennes ?	Championnats départementaux hiver
Ve 28 - Di 30	Nov	Chevreuse	Meeting de la vallée de chevreuse
Sa 6 - Di 7	Déc.	St brieuc	Championnats régionaux hiver
Ve 19 - Di 21	Déc.	Le mans	N2 bassin 25m
Lu 22 - Ve 2	Déc./jan	Rennes	Stage rennes 8h-10h et 14h-17h
Ve 16 - Di 18	Jan	Rennes	Meeting national JP Gauthier
Ve 30 - Di 1	Jan/fev	Nice	Golden tour étape 1
Lu 2 - Di 22	Fev		Stage départemental
Ve 13 - Di 15	Fev	Amiens	Golden tour étape 2
Sa 28 - Di 1	Fev/mar	St brieuc	Meeting aquabaie
Ve 6 - Di 8	Mar	Marseille	Golden tour étape 3
Ve 20 - Di 22	Mar	Tours	N2 hiver
Lu 23 - Ma 31	Mar	Limoges	Stage préparatoire objectif principal
Me 1 - Di 5	Avr	Limoges	N1
Lu 20 - Ve 24	Avr	Rennes	Stage rennes 8h-10h et 14h-17h
Sa 9	Mai	St Malo	Meeting de st Malo
Ve 15 - Sa 16	Mai		Coupe de France des régions
Ve 22 - Di 24	Mai	Nancy	Golden tour étape 4
Sa 13 - Di 14	Juin	St Malo	Championnats de bretagne été
Sa 27	Juin		Championnats départementaux été
Ve 3 - Sa 4	Juil	Vichy	Open EDF
Ve 10 - Di 12	Juil	Laval	N2 été
Lu 13 - Ma 28	Juil	Montauban	Stage préparatoire objectif principal
Me 29 - Di 2	Juil/aou	Montauban	Championnats de France 16 ans et plus

Légende

	Trajet 1 jour avant, retour le lendemain
	Trajet le jour même, retour le lendemain
	Stage extérieur
	Stage rennes