Planning CNR 2020-2021

Jour	Heures	8h30	9h00	9h30	10h00	10h30	11h00	11h30	12h00	12h30	13h00	13h30	14h00	14h30	15h00	15h30	16h00	16h30	17h00	17h30	18h00	18h30	19h00	19h30	20h00	20h30	21h00	21h30	22h00
		15	45	15	45	15	45	15	45	15	45	15	45	15	45	15	45	15	45	15	45	15	45	15	45	15	45	15	45
Lundi	Ligne 1																							ENS3		Jeunes Perf 2		Juniors Sport dept	
	Ligne 2																							Elite / Excelllence				Masters	G3
	Ligne 3																												G1
	Ligne 4																												
	Ligne 5																												
	Ligne 6																												
Option Ecole Triathlon																			Ecole Française de Triathlon (EFT)										
Mardi	Ligne 1																Jeunes Perf 1 / 2							Jeunes Perf 1		Elite / Excellence			
	Ligne 2																							Avenirs					
	Ligne 3																							Jeunes Sport					
	Ligne 4																												
	Ligne 5																												
	Ligne 6																												
Préparation Physique																			Jeunes Perf 1 / 2		Jeunes Perf 1			Exellence / Elite					
Mercredi	Ligne 1									Masters G1		Jeunes Perf 2		ENS1 + Baby's		ENS3		Jeunes Sport											
	Ligne 2									G1 / G2		Elite Excellence		ENS2 G1		ENS2 G2		Sauvetage Bronze											
	Ligne 3									G2																			
	Ligne 4																									Master G2			
	Ligne 5																									Sauvetage Argent		Master G3	
	Ligne 6																									Sauvetage Argent		Or et BNSSA	
Piscine J Magnier																			Jeunes 1		Avenirs + PPG								
Préhabilitation																					jeunes			Avenirs					
Jeudi	Ligne 1																Jeunes Perf 1 / 2							Jeunes Perf 2			Juniors Sport dept		
	Ligne 2																Master Autonomie							Elite Excelllence			G3	Masters	
	Ligne 3																										G3	G2	
	Ligne 4																											G1	
	Ligne 5																											Or et BNSSA	
	Ligne 6																											Crossfit	
Préparation Physique																					Exellence / Elite								
																			Jeunes Perf 1 / 2		Jeunes Perf 2								
Vendredi	Ligne 1																							Jeunes Perf 1		Elites Excellences			
	Ligne 2																							Avenirs					
	Ligne 3																												
	Ligne 4																												
	Ligne 5																												
	Ligne 6																												
Préhabilitation																						Avenirs : jeunes							
Préparation Physique																								Exellence / Elite					
Samedi	Ligne 1		Masters G1		ENS1		ENS2 G2		Avenirs														Sauvetage Bronze						
	Ligne 2		G2		ENS1		ENS3				Jeunes Perf 1																		
	Ligne 3		G3		ENS2 G1		ENS3		Jeunes Sport		Jeunes Perf 2												*Sauvetage Argent*						
	Ligne 4																												
	Ligne 5																						*Or et BNSSA*						
	Ligne 6																						Juniors Sport dept						
Piscine Coubertin																Exellence / Elite													
Option Ecole Triathlon						Ecole Française de Triathlon (EFT)																							
Préhabilitation										jeunes	Avenirs							Exellence / Elite											
Dimanche	Ligne 1																												
	Ligne 2																												
	Ligne 3																												
	Ligne 4																												
	Ligne 5																												
	Ligne 6																												

Préhabilitation	Mobilité
	Gainage
	Prophylaxie

Préparation Physique	Course à pied
	Géneral
	Spécifique

Ecole Française de Triathlon (EFT)	Course à pied
	Vtt
	Transition