



PLANNING

	MERCREDI 28 JUILLET	JEUDI 29 JUILLET	VENDREDI 30 JUILLET	SAMEDI 31 JUILLET			
7:00		PETIT DÉJEUNER	PETIT DÉJEUNER		7:00		
7:30		Équipement	Équipement	PETIT DÉJEUNER	7:30		
8:00	Accueil	ROULAGE MOTOCROSS & SUPERSPORT	ROULAGE MOTOCROSS & SUPERSPORT	Rangement	8:00		
8:30				Atelier Préparation mentale	8:30		
9:00	Cérémonie d'ouverture					9:00	
9:30						9:30	
10:00	Test d'effort					Bike & Run	10:00
10:30	Fitness						10:30
11:00	Gainage				11:00		
11:30	Running			Entretiens individuels & Temps libre	11:30		
12:00					12:00		
12:30	DÉJEUNER	DÉJEUNER	DÉJEUNER		12:30		
13:00				DÉJEUNER	13:00		
13:30	Équipement	Visite de l'usine MBK INDUSTRIE YAMAHA MOTOR GROUP St Quentin (02)	Atelier Nutrition	Cérémonie de clôture	13:30		
14:00	ROULAGE MOTOCROSS & SUPERSPORT		Équipement		14:00		
14:30					14:30		
15:00			Canoë	ROULAGE MOTOCROSS & SUPERSPORT		15:00	
15:30							15:30
16:00							16:00
16:30						16:30	
17:00					17:00		
17:30		Atelier Communication			17:30		
18:00					18:00		
18:30	Installation & Douche	Douche	Douche		18:30		
19:00					19:00		
19:30	DÎNER	DÎNER	DÎNER		19:30		
20:00					20:00		
20:30		bLU cRU Olympic Games	bLU cRU Party		20:30		
21:00	Marche nocturne				21:00		
21:30					21:30		

