

PLANNING ENTRAINEMENTS PLANIFIES PAR REGIONS

Championnats de France de Slalom - Période du 19 au 27 juillet 2013

SEV DE METZ

Sécurité: sous la responsabilité des Comités Régionaux et des clubs
Rappel : entrainements réservés au CNJ sur la partie basse du bassin.

HORAIRES	SAMEDI 19/07/2013	DUREE
		Total 10H
Avant 9H00	LIBRE	
9H00 à 9H50	Groupe 5	50'
9H50 à 10h40	Groupe 6	50'
10H40 à 11H30	Groupe 7	50'
11H30 à 12H20	Groupe 8	50'
12H20 à 13H10	Groupe 9	50'
13H10 à 14H00	Groupe 10	50'
14H00 à 14H50	Groupe 11	50'
14H50 à 15H40	Groupe 12	50'
15H40 à 16H30	Groupe 1	50'
16H30 à 17H20	Groupe 2	50'
17H20 à 18H10	Groupe 3	50'
18H10 à 19H00	Groupe 4	50'
Après 19H00	LIBRE	

HORAIRES	DIMANCHE 20/07/2013	DUREE
		Total 10H
Avant 9H00	LIBRE	
9H00 à 9H50	Groupe 9	50'
9H50 à 10h40	Groupe 10	50'
10H40 à 11H30	Groupe 11	50'
11H30 à 12H20	Groupe 12	50'
12H20 à 13H10	Groupe 1	50'
13H10 à 14H00	Groupe 2	50'
14H00 à 14H50	Groupe 3	50'
14H50 à 15H40	Groupe 4	50'
15H40 à 16H30	Groupe 5	50'
16H30 à 17H20	Groupe 6	50'
17H20 à 18H10	Groupe 7	50'
18H10 à 19H00	Groupe 8	50'
Après 19H00	LIBRE	

HORAIRES	LUNDI 21/07/2013	DUREE
		Total 10H
Avant 9H00	LIBRE	
9H00 à 9H50	Groupe 1	50'
9H50 à 10h40	Groupe 2	50'
10H40 à 11H30	Groupe 3	50'
11H30 à 12H20	Groupe 4	50'
12H20 à 13H10	Groupe 5	50'
13H10 à 14H00	Groupe 6	50'
14H00 à 14H50	Groupe 7	50'
14H50 à 15H40	Groupe 8	50'
15H40 à 16H30	Groupe 9	50'
16H30 à 17H20	Groupe 10	50'
17H20 à 18H10	Groupe 11	50'
18H10 à 19H00	Groupe 12	50'
Après 19H00	LIBRE	

Total heures d'entrainement planifié (HEP)	37H
Total HEP par région	3H
Volume moyen bateaux par HEP	90

HORAIRES	MARDI 22/07/2013	DUREE
		Total 7H
Avant 8H00	LIBRE	
8H00 à 8H30	SOUS FORME NON STOP	30'
	GRUPE 10	
8H30 à 9H00	SOUS FORME NON STOP	30'
	GRUPE 11	
9H00 à 9H30	SOUS FORME NON STOP	30'
	GRUPE 12	
9H30 à 10H00	SOUS FORME NON STOP	30'
	GRUPE 1	
10H00 à 10H30	SOUS FORME NON STOP	30'
	GRUPE 2	
10H30 à 11H00	SOUS FORME NON STOP	30'
	GRUPE 3	
11H00 à 11H30	SOUS FORME NON STOP	30'
	GRUPE 4	
11H30 à 12H00	SOUS FORME NON STOP	30'
	GRUPE 5	
12H00 à 12H30	SOUS FORME NON STOP	30'
	GRUPE 6	
12H30 à 13H00	SOUS FORME NON STOP	30'
	GRUPE 7	
13H00 à 13H30	SOUS FORME NON STOP	30'
	GRUPE 8	
13H30 à 14H00	SOUS FORME NON STOP	30'
	GRUPE 9	
14H à 15H	ENTRAINEMENTS LIBRES	1H
15H	FERMETURE DU BASSIN	
15H à 17H	MONTAGE DU PARCOURS DES QUALIFICATIONS	
17H	DEMONSTRATION	