



	Le lundi 15/8	Le mardi 16/8	Le mercredi 17/8	Le jeudi 18/8	Le vendredi 19/8
7u45	lever	lever	lever	lever	lever
8u10	courir 30'	courir 30'	courir 30'	courir 30'	courir 30'
déjeuner	déjeuner	déjeuner	déjeuner	déjeuner	déjeuner
matin	Introduction du stage	entraînement	entraînement	entraînement (Petra Santy)	entraînement
matin	randonnée Deinze-Gent	entraînement	entraînement technique	entraînement (Petra Santy)	entraînement
lunch	PICK-NICK	lunch	lunch	lunch	lunch
après-midi	randonnée Deinze-Gent	jeux olympiques	entraînement k2/k4	Natation au Blaarmeersen	départ vers Geel
après-midi	randonnée Deinze-Gent	jeux olympiques	entraînement	natation	
16h	16h	16h	16h	16h	
Fin	l'explication de l'entraînement	vidéo technique kayak	Repos	repos	
souper	souper	souper	Sortie au restaurant (argent de poche)	Souper	
le soir	film	Jeu de société.		lasershooten	