

TEST PASS - Pôle Cesson - inter ouest

	Briefing de la journée	Course à Pied 3000 M	Renforcement Musculaire	Entretien Individuel	Epreuve de bateau eau vive	Epreuve esquimautage	Epreuve de bateau eau calme 200 M	Epreuve de bateau eau calme 2000 M	Réunion Admission
Lieu	Stade Athlé de Cesson	Stade Athlé de Cesson	Pôle France	Pôle France	SEV Cesson	SEV Cesson	Pôle France	Pôle France	Pôle France
R1:	Nico								Nico
08:00	Briefing								
08:30		3000 M Course à Pied							
09:00				Entretien individuel					
09:30			Renforcement Musculaire: Pompes Tractions Corde à sauter Détente V Souplesse						
10:00									
10:30									
11:00									
11:30									
12:00									
12:30									
13:00							Eau calme 200 M	Eau Calme 2000 M	
13:30									
14:00									
14:30					Epreuve eau vive	Esquimautage			
15:00									
15:30									
16:00									
16:30									
17:00									
17:30									
18:00									
18:30									Commission Admission
19:00									
19:30									
20:00									
20:30									
21:00									
21:30									
22:00									