

La Semaine de Vittel Triathlon du 10 au 16 juin 2019

	TRIKIDS	TRIBEST	ADOS	ADULTES
Lundi 10				
Mardi 11	18:00 - 19:00 VTT et CAP Loïs et David Rdv CPO		18:30 - 20:00 CAP avec Matt et Loïs Rdv CPO 30 min échauffement + 1 heure fractionné	
Mercredi 12			13:30 - 15:00 Natation Rdv CPO avec Loïs 3 lignes (Seuil aérobie et technique)	
	17:00-18:30 vélo route Rdv CPO avec Loïs et David (emmener un ravitaillement pour ceux qui enchainent avec la natation)			
			19:00 - 20:30 Natation Rdv CPO avec Loïs 3 lignes (Seuil aérobie et technique)	
Jeudi 13	17:30 - 18:30 Natation Rdv CPO avec Loïs 1 ligne	17:30 - 18:30 Natation Rdv CPO avec Norbert 3 lignes		
			18:30 - 19:30 footing avec Marie, Ingrid et Nadine accessible tous niveaux	
Vendredi 14	17:30 - 18:00 Natation eau libre Rdv Lac de Contrexeville avec Loïs et Céline	18:00 - 19:30 natation eau libre (souple) PPG avec Loïs RDV lac de Contrexeville accessible tous niveaux		
Samedi 15	9:00 à 12:00 au Lac de Contrexeville Trois courses: cross duathlon à 9:00, cross triathlon à 10:00, aquathlon à 11:00 Possibilité d'enchaîner les trois courses. Formats avec trois niveaux: Trikids / Tribest et Ado-adultes			
	12:00 Barbecue du Club			
Dimanche 16	MARCHE RING14 pour Quentin. Départ CPO de 8:30 à 9:30. 2 Parcours 8 et 14km.			