

La Semaine de Vittel Triathlon du 17 au 23 juin 2019

	TRIKIDS	TRIBEST	ADOS	ADULTES
Lundi 17	17:30-18:30 natation RDV CPO avec Lois 1 ligne	17h30-18:30 natation RDV CPO séance "en autonomie" 3 lignes		
		18:30-20:00 natation RDV CPO avec Lois 4 lignes		
mardi 18	18:00 - 19:00 VTT et CAP (extérieur ou intérieur) Lois et David RDV au CPO		18:30 - 20:00 CAP avec Matt et Lois Rdv CPO	
Mercredi 19			13:30 - 15:00 natation RDV CPO avec Lois 3 lignes (seuil aérobie et technique)	
		17:00 - 18:30 vélo route RDV CPO avec Lois et David		
			19:00 - 20:30 natation RDV CPO avec Lois 3 lignes (seuil aérobie et technique)	
Jeudi 20	17:30-18:30 natation RDV CPO avec Lois 1 ligne	17:30 - 18:30 Natation Rdv CPO avec Norbert 3 lignes		
		18:30 - 20:00 natation RDV CPO avec Lois 3 lignes (fractionné)		
			18:45- 19:30 Footing Rdv CPO avec Sébastien	18:45-19:45 footing RDV CPO avec Nobert
Vendredi 21			18:30-19:30 natation RDV au CPO avec Nobert 3 lignes	
Samedi 22	09:00 - 10:15 Natation Rdv CPO avec Lois (technique)			
	10:30 - 12:00 RDV CPO VTT / vélo course/ CAP RDV CPO travail transition avec David, Céline et Lois (baskets)			
Dimanche 23				