

## La Semaine de Vittel Triathlon du 24 au 30 juin 2019

TRIKIDS		TRIBEST	ADOS	ADULTES
<b>Lundi 24</b>	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		
<b>mardi 25</b>	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	
<b>Mercredi 26</b>			13:30 - 15:00 natation RDV CPO avec Lois 3 lignes (seuil aérobie et technique)	
			19:00 - 20:30 natation RDV CPO avec Lois 3 lignes (seuil aérobie et technique)	
<b>Jeudi 27</b>	17:30-18:30 natation RDV CPO avec Céline 1 ligne	17:30 - 18:30 Natation Rdv CPO avec Norbert 3 lignes (fractionné)		
		18:45- 19:30 Footing Rdv CPO avec Sébastien		18:45-19:45 footing RDV CPO avec Nobert
<b>Vendredi 28</b>			18:00-19:30 natation + PPG RDV au lac de contréxéville avec Lois	
<b>Samedi 29</b>	09:00 - 10:15 Natation Rdv CPO avec céline (technique)	09:00 - 10:15 Natation Rdv CPO avec Lois (fractionné)		
	10:30 - 12:00 RDV CPO VTT/CAP avec David et Fred	10:30-12:00 RDV CPO Vélo de route avec Lois ( 2 groupes différents)		
<b>Dimanche 30</b>	Déplacement à METZ départ 8h précise du CPO, retour 20h			