

La Semaine de Vittel Triathlon du 22 au 28 JUILLET 2019

	TRIKIDS	TRIBEST	ADOS	ADULTES
lundi 22		19:00-20:00 natation RDV CPO avec Norbert		
mardi 23	18:00-19:00 RDV CPO VTT/ course à pied avec Lois		18:30 - 20:00 RDV CPO Course à pied sur piste avec Matt et Lois Rdv CPO	
Mercredi 24				
Jeudi 25	Pour les ados et tribest: 2 disciplines enchainées et pas plus: soit vélo+ natation soit natation+course à pied			
		13:30-15h00 natation RDV CPO avec Lois		
		16:00-17:30 RDV lac de contrexéville sortie VTT avec Lois et Seb		
		17:45-18:30 natation au Lac de Contrexéville avec Norbert et Lois		
	18:45-19:30 RDV lac de Contrexéville natation eau libre avec Lois	18:45-19:45 footing RDV lac de Contrexéville avec Nobert		
Vendredi 26				
samedi 27		9:30-10:15 natation au Lac de Contrexéville avec Lois		
	10:30-12:00 VTT/ course à pied avec Lois	10:30-12:00 RDV au CPO sortie vélo de route avec Aubert		
Dimanche 28				Montée de la planche des belles filles en partance de Luxeuil les bains. (1h de route en voiture depuis Vittel) Env 90km de vélo et 1700m de D+