

Team Val'Eure  
Triathlon

# TEAM VAL'EURE TRIATHLON



## NOUVEAU PLANNING ADULTES 2020

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>LE MATIN</b>						<b>9H30-11H30</b>	<b>09h00 - 12h00</b>
						<b>Natation</b> Nageur confirmé	<b>1 Groupe Confirmé</b> <b>1 Groupe Débutant</b>
						Piscine Aqua'val	<b>ROUTE / VTT / R&amp;B</b>
						<b>10H30-11H30</b>	Selon conditions météo
						<b>Natation</b> Nageur débutant	DEPART / ARRIVEE Piscine Aqua'val
<b>SOIR - APRES MIDI</b>			<b>18H30-19h</b>				
			<b>PPG ou Footing</b> Stade Gaillon			<b>19H00-20H30</b>	
	<b>19H45-20H45</b>	<b>19H00-20H30</b>	<b>19h15-20h15</b>		<b>Course à pied</b> Stade Gaillon		
	<b>Natation</b> Piscine Aqua'val	<b>Course à pied</b> Stade Gaillon	<b>Natation</b> Piscine Aqua'val		<b>20H30-20H45</b>		
					<b>PPG</b>		
<b>EN PLUS DES CRENEAUX OFFICIELS :</b>					<b>Adresses des infrastructures et lieux de rendez vous</b>		
LE TEAM VAL'EURE TRIATHLON suggère des séances à réaliser soi même (voir planning de la semaine)					Stade Jean Rives : route de la garenne 27600 Gaillon Piscine Aqua'val : RD 65, 27600 Gaillon		