



PLANNING ADULTES 2020 / 2021

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
LE MATIN						9H30-11H30	09h00 - 12h00
						Natation Nageur confirmé	1 Groupe Confirmé 1 Groupe Débutant
						Piscine Aqua'val	ROUTE / VTT / R&B
						10H30-11H30	Selon conditions météo
						Natation Nageur débutant	DEPART / ARRIVEE Piscine Aqua'val
						Piscine Aqua'val	
SOIR - APRES MIDI			18H30-19h				
			PPG Stade Gaillon				
				19H00-20H30			
				Course à pied Stade Gaillon			
	19H45-20H45	19H00-20H30	19h15-20h15				
	Natation Piscine Aqua'val	Course à pied Stade Gaillon	Natation Piscine Aqua'val				
EN PLUS DES CRENEAUX OFFICIELS :					Adresses des infrastructures et lieux de rendez vous		
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		