

# Planning Adultes 2022-2023

*Team Val'Eure Triathlon*



**Lundi**

**Mardi**

**Mercredi**

**Jeudi**

**Vendredi**

**Samedi**

**Dimanche**

9h30 – 11h30

**Natation**

Aquaval

9h00 – 12h00

**Vélo**

Parking  
d'Aquaval

18h45 – 20h00

**Course à pied**

Stade

20h00 – 21h00

**Natation**

Aquaval

18h45 – 20h15

**Course à pied**

Stade

19h30 - 20h45

**Natation**

Aquaval

**Les créneaux indiqués correspondent au début de l'entraînement !**

**Pour la natation, il faut donc arriver 15min avant, le temps de se changer et d'arriver au bassin.**