

Planning Triathlon - Semainier

Horaire	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
6h40 – 8h00		Natation (Piscine Paul Boyrie)		Natation (Piscine Paul Boyrie)		
9h00 – 10h30						Natation (Piscine Paul Boyrie)
10h45 – 12h45						Vélo (Départ Piscine Paul Boyrie)
12h00 – 13h45	Natation (Piscine Paul Boyrie)				Natation (Piscine Paul Boyrie)	
12h00 – 13h30			Natation (Piscine Paul Boyrie)			
13h45 – 15h45			Vélo (Départ Piscine Paul Boyrie)			
16h00 – 17h30			Natation (Piscine Paul Boyrie)			
18h15 – 19h30		Course à pied (Stade Maurice Trélut)		Course à pied (Stade Maurice Trélut)		
18h30 – 20h00			Musculation (Stade Maurice Trélut)			
19h00 – 20h30					Natation (Piscine Paul Boyrie)	
19h45 – 21h00	Natation (Piscine Paul Boyrie)					