

# ADULTE

Natation : Lothaire

Course à pied : Stade Dezavelle

## Entraînement

### Semaine 1 :

- Lundi 23/10 : Course à pied 12h à 13h30  
Natation de 19h à 20h30
- Mardi 24/10 : Course à pied de 18h45 à 20h00
- Mercredi 25/10 : Natation de 19h à 20h30
- Jeudi 26/10 : Course à pied de 18h45 à 20h00
- Vendredi 27/10 : Natation de 19h à 20h30
- Samedi 28/10 : Vélo de 14h à 16h
- Dimanche 29/10 : Vélo de 9h à 12h

### Semaine 2:

- Lundi 30/10 : Course à pied 12h à 13h30  
Natation de 19h à 20h30
- Mardi 31/10 : Course à pied de 18h45 à 20h00
- Jeudi 02/11 : Course à pied de 18h45 à 20h00
- Vendredi 03/11 : Natation de 19h à 20h30
- Samedi 04/11 : Vélo de 14h à 16h
- Dimanche 05/11 : Vélo de 9h à 12h