



## Saint-Lô Triathlon - Planning Août à Octobre 2020

Consignes pour la période : pensez à vos masques (séances en groupe sauf vélo et piscine).

Respect des règles de distanciation (divisions en groupes de 10 / + d'un mètre de distance durant les séances)

	Horaire	Séance	Lieu	Info complémentaire	
Mercredi	19-août-20	19h15	PPG (Préparation Physique Générale)	Stade la Vaucelle - piste athlétisme	Séance encadrée par Jérémy. Même tenue que pour la séance du vendredi
Jeudi	20-août-20				
Vendredi	21-août-20	19h00	Athlétisme	Stade la Vaucelle - piste athlétisme	Séance encadrée par Jérémy
Samedi	22-août-20				
Dimanche	23-août-20	9h00	Cyclisme	Local du club	Première boucle d'1h30, retour local et rallonge selon le groupe
Lundi	24-août-20	19h30	<b>Réunion de bureau</b>	Chez Nico (merci Nico !)	Uniquement pour les membres du bureau
Mardi	25-août-20	18h00 à 19h00	<b>Remise des commandes DIFFUSPORT (paiements sur place par chèque svp)</b>	Magasin Esprit Vélo Agneaux	Remise selon commandes et vêtements en stock à vendre. N'hésitez pas à passer voir !!! Si pas dispo pour prise des commandes les vêtements seront amenés aux séances piscine ou athlé en septembre
Mercredi	26-août-20	19h15	Entraînement transitions	Parking Cinéma - St Lô	Séance cadrée par Jérémy (ou un membre du bureau si Jérémy pas dispo). Vélo nécessaire
Jeudi	27-août-20				
Vendredi	28-août-20	19h00	Athlétisme	Stade la Vaucelle - piste athlétisme	Séance encadrée par Jérémy (ou un membre du bureau si Jérémy pas dispo)
Samedi	29-août-20				
Dimanche	30-août-20		<b>Triathlon de Carentan</b>	Renseignements horaires et lieux sur le site klikego	Pensez à covoiturier !
Lundi	31-août-20				
Mardi	01-sept-20	20h15	Natation	Piscine St Lô	Nous attendons les précisions de St Lô agglo pour l'organiation des séances. Il est possible que le système de réservations reprenne comme en juin. Infos à suivre dès que possible
Mercredi	02-sept-20	19h15	PPG	Stade la Vaucelle - piste athlétisme	Séance encadrée par Jérémy. Même tenue que pour la séance du vendredi
Jeudi	03-sept-20	20h15	Natation	Piscine St Lô	Nous attendons les précisions de St Lô agglo pour l'organiation des séances. Il est possible que le système de réservations reprenne comme en juin. Infos à suivre dès que possible
Vendredi	04-sept-20	19h00	Athlétisme	Stade la Vaucelle - piste athlétisme	Séance encadrée par Jérémy
Samedi	05-sept-20				
Dimanche	06-sept-20	9h00	Cyclisme	Local du club	Première boucle d'1h30, retour local et rallonge selon le groupe
Lundi	07-sept-20				
Mardi	08-sept-20	20h15	Natation	Piscine St Lô	
Mercredi	09-sept-20	19h15	Séance transition	Parking Cinéma - St Lô	Séance encadrée par Jérémy. Vélo nécessaire
Jeudi	10-sept-20	20h15	Natation	Piscine St Lô	
Vendredi	11-sept-20	19h00	Athlétisme	Stade la Vaucelle - piste athlétisme	Séance encadrée par Jérémy
Samedi	12-sept-20		<b>Duathlon de Caen</b>	Renseignements horaires et lieux sur le site klikego	Pensez à covoiturier !
Dimanche	13-sept-20		<b>Triathlon de Caen</b>	Renseignements horaires et lieux sur le site klikego	Pensez à covoiturier !
Lundi	14-sept-20				
Mardi	15-sept-20	20h15	Natation	Piscine St Lô	
Mercredi	16-sept-20	19h15	PPG	Stade la Vaucelle - piste athlétisme	Séance encadrée par Jérémy. Même tenue que pour la séance du vendredi
Jeudi	17-sept-20	20h15	Natation	Piscine St Lô	
Vendredi	18-sept-20	19h00	Athlétisme	Stade la Vaucelle - piste athlétisme	Séance encadrée par Jérémy
Samedi	19-sept-20				
Dimanche	20-sept-20	9h00	Cyclisme	Local du club	Première boucle d'1h30, retour local et rallonge selon le groupe
Lundi	21-sept-20				
Mardi	22-sept-20	20h15	Natation	Piscine St Lô	

Mercredi	23-sept-20	19h15	PPG	Stade la Vaucelle - piste athlétisme	Séance encadrée par Jérémy. Même tenue que pour la séance du vendredi
Jeudi	24-sept-20	20h15	Natation	Piscine St Lô	
Vendredi	25-sept-20	19h00	Athlétisme	Stade la Vaucelle - piste athlétisme	Séance encadrée par Jérémy
Samedi	26-sept-20	Journée	<b>Stage Club</b>	Carentan ou Coutainville	En cours de programmation avec Jérémy et le bureau - Renseignements à suivre.
Dimanche	27-sept-20	Journée	<b>Stage Club</b>	Carentan ou Coutainville	En cours de programmation avec Jérémy et le bureau - Renseignements à suivre.
Lundi	28-sept-20				
Mardi	29-sept-20	20h15	Natation	Piscine St Lô	
Mercredi	30-sept-20	19h15	Séance transition	Parking Cinéma Saint-Lô	Séance encadrée par Jérémy. Vélo nécessaire
Jeudi	01-oct-20	20h15	Natation	Piscine St Lô	
Vendredi	02-oct-20	19h00	Athlétisme	Stade la Vaucelle	Séance encadrée par Jérémy
Samedi	03-oct-20				
Dimanche	04-oct-20	9h00	Cyclisme	Local du club	Première boucle d'1h30, retour local et rallonge selon le groupe
Lundi	05-oct-20				
Mardi	06-oct-20	20h15	Natation	Piscine St Lô	
Mercredi	07-oct-20	19h15	Séance transition	Parking Cinéma Saint-Lô	Séance encadrée par Jérémy. Vélo nécessaire
Jeudi	08-oct-20	20h15	Natation	Piscine St Lô	
Vendredi	09-oct-20	19h00	Athlétisme	Stade la Vaucelle	Séance encadrée par Jérémy
Samedi	10-oct-20				
Dimanche	11-oct-20	9h00	Cyclisme	Local du club	Première boucle d'1h30, retour local et rallonge selon le groupe
Lundi	12-oct-20				
Mardi	13-oct-20	20h15	Natation	Piscine St Lô	
Mercredi	14-oct-20	19h15	Séance transition	Parking Cinéma Saint-Lô	Séance encadrée par Jérémy. Vélo nécessaire
Jeudi	15-oct-20	20h15	Natation	Piscine St Lô	
Vendredi	16-oct-20	19h00	Athlétisme	Stade la Vaucelle	Séance encadrée par Jérémy
Samedi	17-oct-20				
Dimanche	18-oct-20	9h00	Cyclisme	Local du club	Première boucle d'1h30, retour local et rallonge selon le groupe
Lundi	19-oct-20				
Mardi	20-oct-20	20h15	Natation	Piscine St Lô	
Mercredi	21-oct-20	19h15	Séance transition	Parking Cinéma Saint-Lô	Séance encadrée par Jérémy. Vélo nécessaire
Jeudi	22-oct-20	20h15	Natation	Piscine St Lô	
Vendredi	23-oct-20	19h00	Athlétisme	Stade la Vaucelle	Séance encadrée par Jérémy
Samedi	24-oct-20				
Dimanche	25-oct-20	9h00	Cyclisme	Local du club	Première boucle d'1h30, retour local et rallonge selon le groupe
Lundi	26-oct-20				
Mardi	27-oct-20	20h15	Natation	Piscine St Lô	
Mercredi	28-oct-20	19h15	Séance transition	Parking Cinéma Saint-Lô	Séance encadrée par Jérémy. Vélo nécessaire
Jeudi	29-oct-20	20h15	Natation	Piscine St Lô	
Vendredi	30-oct-20	19h00	Athlétisme	Stade la Vaucelle	Séance encadrée par Jérémy
Samedi	31-oct-20				
Dimanche	01-nov-20	9h00	Cyclisme	Local du club	Première boucle d'1h30, retour local et rallonge selon le groupe