

## Planning des entraînements en commun du club Lannion Triathlon Saison 2010-2011

**Natation** : Tous les mardis de 12h à 13h10 et samedis de 12h à 13h à la piscine de Lannion.

**Course à pied** : Tous les jeudis entraînements à 18h30 (RDV au stade de l'ASPTT) – ou à midi pour ceux qui peuvent pas le soir (planning sur le site internet)

**Vélo** : Tous les dimanches matin à 9H30 (RDV au kiosque à journaux) – possibilité de rouler avec Rospez – **En décembre, VTT.**

**Enchaînements Course à Pied - Vélo** de 10h à 11h30 à la sablière de Lannion

**2 Tests VMA** course à pied pendant l'année. - **2 Tests Cycliste** pendant l'année. - **2 Stages Départementaux** pendant l'année. -

**RUN & BIKE de Trébeurden** - **TRIATHLON de LANNION** - Vacances scolaires. - Jours Fériés. - Entre *italique* les dates ou épreuves non stabilisées

**Inscriptions aux compétitions** : <http://www.lannion-triathlon.fr/> (Site Lannion Triathlon, rubrique "Inscriptions Compét.").

Responsable des inscriptions : Stéphane Hascoet – Tel. 02 96 46 37 51 – mel : stephane-hascoet@wanadoo.fr

Interdiction d'utiliser la liste de diffusion. Seuls les messages clairs envoyés directement à Stéphane seront pris en compte ainsi que les appels téléphoniques.

Novembre		Décembre		Janvier		Février		Mars		Avril	
1	LUN	1	MER	1	SAM	1	MAR	1	MAR	1	VEN
2	MAR	2	JEU <i>Test VMA</i>	2	DIM	2	MER	2	MER	2	SAM <i>Stage Dinan</i>
3	MER	3	VEN	3	LUN	3	JEU	3	JEU	3	DIM
4	JEU	4	SAM	4	MAR	4	VEN	4	VEN	4	LUN
5	VEN	5	DIM	5	MER	5	SAM	5	SAM <i>(à Trébeurden)</i>	5	MAR
6	SAM	6	LUN	6	JEU	6	DIM <i>R&amp;B St BRIEUC</i>	6	DIM <i>R&amp;B Trébeurden</i>	6	MER
7	DIM	7	MAR	7	VEN	7	LUN	7	LUN	7	JEU <i>Test VMA</i>
8	LUN	8	MER	8	SAM <i>Galette des rois</i>	8	MAR	8	MAR	8	VEN
9	MAR	9	JEU	9	DIM	9	MER	9	MER	9	SAM
10	MER	10	VEN	10	LUN	10	JEU	10	JEU	10	DIM
11	JEU	11	SAM	11	MAR	11	VEN	11	VEN	11	LUN
12	VEN	12	DIM	12	MER	12	SAM	12	SAM	12	MAR
13	SAM	13	LUN	13	JEU	13	DIM	13	DIM	13	MER
14	DIM	14	MAR	14	VEN	14	LUN	14	LUN	14	JEU
15	LUN	15	MER	15	SAM	15	MAR	15	MAR	15	VEN
16	MAR	16	JEU	16	DIM	16	MER	16	MER	16	SAM
17	MER	17	VEN	17	LUN	17	JEU	17	JEU	17	DIM <i>DU/TRI COETQUIDAN</i>
18	JEU	18	SAM	18	MAR	18	VEN	18	VEN	18	LUN
19	VEN	19	DIM	19	MER	19	SAM <i>Stage Lannion</i>	19	SAM	19	MAR
20	SAM <i>Assemblée Générale</i>	20	LUN	20	JEU	20	DIM <i>Stage Lannion</i>	20	DIM <i>DUA St BRIEUC</i>	20	MER
21	DIM	21	MAR	21	VEN	21	LUN	21	LUN	21	JEU
22	LUN	22	MER	22	SAM	22	MAR	22	MAR	22	VEN
23	MAR	23	JEU	23	DIM	23	MER	23	MER	23	SAM <i>Stage Famille Larmor</i>
24	MER	24	VEN	24	LUN	24	JEU	24	JEU	24	DIM <i>Baden DUA PONTIVY</i>
25	JEU	25	SAM	25	MAR	25	VEN	25	VEN	25	LUN
26	VEN	26	DIM	26	MER	26	SAM	26	SAM	26	MAR
27	SAM	27	LUN	27	JEU	27	DIM	27	DIM <i>DUA HENNEBONT</i>	27	MER
28	DIM	28	MAR	28	VEN	28	LUN	28	LUN	28	JEU
29	LUN	29	MER	29	SAM <i>Stage Saint Brieuc</i>			29	MAR	29	VEN
30	MAR	30	JEU	30	DIM <i>Test Vélo</i>			30	MER	30	SAM <i>QUIMPERLE</i>
		31	VEN	31	LUN			31	JEU		

## Planning des entraînements en commun du club Lannion Triathlon Saison 2010-2011

**Natation** : Tous les mardis de 12h à 13h10 et samedis de 12h à 13h à la piscine de Lannion.

**Course à pied** : Tous les jeudis entraînements à 18h30 (RDV au stade de l'ASPTT) – ou à midi pour ceux qui peuvent pas le soir (planning sur le site internet)

**Vélo** : Tous les dimanches matin à 9H30 (RDV au kiosque à journaux) – possibilité de rouler avec Rospez – En décembre, VTT.

Enchaînements Course à Pied - Vélo de 10h à 11h30 à la sablière de Lannion

2 Tests VMA course à pied pendant l'année. - 2 Tests Cycliste pendant l'année. - 2 Stages Départementaux pendant l'année. -

RUN & BIKE de Trébeurden - TRIATHLON de LANNION - Vacances scolaires. - Jours Fériés. - Entre *italique* les dates ou épreuves non stabilisées

**Inscriptions aux compétitions** : <http://www.lannion-triathlon.fr/> (Site Lannion Triathlon, rubrique "Inscriptions Compét.").

Responsable des inscriptions : Stéphane Hascoet – Tel. 02 96 46 37 51 – mel : stephane-hascoet@wanadoo.fr

Interdiction d'utiliser la liste de diffusion. Seuls les messages clairs envoyés directement à Stéphane seront pris en compte ainsi que les appels téléphoniques.

Mai		Juin		Juillet		Août		septembre		Octobre	
1	DIM DUA/TRI CESSON	1	MER	1	VEN	1	LUN	1	JEU	1	SAM
2	LUN	2	JEU BREST	2	SAM	2	MAR	2	VEN	2	DIM
3	MAR	3	VEN	3	DIM	3	MER	3	SAM	3	LUN
4	MER	4	SAM	4	LUN	4	JEU	4	DIM QUIBERON	4	MAR
5	JEU	5	DIM	5	MAR	5	VEN	5	LUN	5	MER
6	VEN	6	LUN	6	MER	6	SAM	6	MAR	6	JEU
7	SAM RENNES	7	MAR	7	JEU	7	DIM	7	MER	7	VEN
8	DIM RENNES/LORIENT	8	MER	8	VEN	8	LUN	8	JEU	8	SAM
9	LUN	9	JEU	9	SAM	9	MAR	9	VEN	9	DIM
10	MAR	10	VEN	10	DIM QUIMPER	10	MER	10	SAM DUA BETTON	10	LUN
11	MER	11	SAM SIZUN	11	LUN	11	JEU	11	DIM BETTON	11	MAR
12	JEU	12	DIM SIZUN / ST MALO	12	MAR	12	VEN	12	LUN	12	MER
13	VEN	13	LUN	13	MER	13	SAM	13	MAR	13	JEU
14	SAM	14	MAR	14	JEU	14	DIM	14	MER	14	VEN
15	DIM TADEN	15	MER	15	VEN	15	LUN	15	JEU	15	SAM
16	LUN	16	JEU	16	SAM	16	MAR	16	VEN	16	DIM
17	MAR	17	VEN	17	DIM FEINS	17	MER	17	SAM	17	LUN
18	MER	18	SAM DUA PLOUAY	18	LUN	18	JEU	18	DIM	18	MAR
19	JEU	19	DIM PLOUAY	19	MAR	19	VEN	19	LUN	19	MER
20	VEN	20	LUN	20	MER	20	SAM LARMOR PLAGE	20	MAR	20	JEU
21	SAM Stage Guerlédan(Dim)	21	MAR	21	JEU	21	DIM LARMOR PLAGE	21	MER	21	VEN
22	DIM DUA GOURIN	22	MER	22	VEN	22	LUN	22	JEU	22	SAM
23	LUN	23	JEU	23	SAM	23	MAR	23	VEN	23	DIM
24	MAR	24	VEN	24	DIM Plouescat / Dua Ploerdut	24	MER	24	SAM CARNAC	24	LUN
25	MER	25	SAM	25	LUN	25	JEU	25	DIM CARNAC / LOCQUIREC	25	MAR
26	JEU	26	DIM	26	MAR	26	VEN	26	LUN	26	MER
27	VEN	27	LUN	27	MER	27	SAM	27	MAR	27	JEU
28	SAM	28	MAR	28	JEU	28	DIM	28	MER	28	VEN
29	DIM TREGASTEL	29	MER	29	VEN DUA DINAN	29	LUN	29	JEU	29	SAM
30	LUN	30	JEU	30	SAM	30	MAR	30	VEN	30	DIM
31	MAR			31	DIM	31	MER			31	LUN