ORSAY TRIATHLON

Macro-planning 2022-2023

2022

Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
1 Lu 31	1 Je	1 Sa	1 Ma Toussaint	1 Je
2 Ma	2 Ve	2 Di	2 Me	2 Ve
3 Me	3 Sa	3 Lu 40	3 Je	3 Sa
4 Je	4 Di	4 Ma V	4 Ve	4 Di
5 Ve	5 Lu 36	5 Me M	5 Sa	5 Lu 49
6 Sa	6 Ma	6 Je A	6 Di	6 Ma
7 Di	7 Me	7 Ve	7 Lu 45	7 Me
8 Lu 32	8 Je	8 Sa	8 Ma	8 Je
9 Ma	9 Ve	9 Di	9 Me	9 Ve
10 Me	10 Sa	10 Lu 41	10 Je	10 Sa
11 Je	11 Di	11 Ma	11 Ve Armistice	11 Di
12 Ve	12 Lu 37	12 Me VAMEVAL	12 Sa	12 Lu 50
13 Sa	13 Ma	13 Je	13 Di	13 Ma Test 400m
14 Di	14 Me	14 Ve	14 Lu 46	14 Me
15 Lu Assomption	15 Je	15 Sa	15 Ma	15 Je Test 400m
16 Ma 33	16 Ve	16 Di	16 Me	16 Ve
17 Me	17 Sa	17 Lu 42	17 Je	17 Sa
18 Je	18 Di	18 Ma Test 400m	18 Ve	18 Di
19 Ve	19 Lu 38	19 Me Semi Cooper	19 Sa	19 Lu 51
20 Sa	20 Ma	20 Je Test 400m	20 Di	20 Ma
21 Di	21 Me	21 Ve	21 Lu 47	21 Me
22 Lu 34	22 Je C	22 Sa	22 Ma	22 Je
23 Ma	23 Ve Y	23 Di	23 Me	23 Ve
24 Me	24 Sa C	24 Lu 43	24 Je	24 Sa Réveillon de Noël
25 Je	25 Di L	25 Ma	25 Ve	25 Di Noël
26 Ve	26 Lu E 39	26 Me	26 Sa	26 Lu 52
27 Sa	27 Ma S	27 Je	27 Di Bike & Run Palaiseau	27 Ma
28 Di	28 Me	28 Ve	28 Lu 48	28 Me
29 Lu 35	29 Je	29 Sa	29 Ma	29 Je
30 Ma	30 Ve	30 Di Passage à l'heure d'hiver	30 Me	30 Ve
31 Me		31 Lu 44	Foncier	31 Sa Saint-Sylvestre

2023

Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet
1 Di Jour de l'an	1 Me	1 Me	1 Sa	1 Lu Fête du Travail	1 Je	1 Sa
2 Lu 1	2 Je	2 Je	2 Di	2 Ma 18	2 Ve	2 Di
3 Ma	3 Ve	3 Ve	3 Lu 14	3 Me	3 Sa	3 Lu 27
4 Me	4 Sa	4 Sa	4 Ma	4 Je	4 Di	4 Ma
5 Je	5 Di Enchaînement différé 30'	5 Di Enchaînement immédiat 15'	5 Me	5 Ve	5 Lu 23	5 Me
6 Ve Épiphanie	6 Lu 6	6 Lu 10	6 Je	6 Sa	6 Ma	6 Je
7 Sa C	7 Ma	7 Ma	7 Ve	7 Di	7 Me	7 Ve
8 Di A	8 Me	8 Me	8 Sa Enchaînement bon vélo + 1h CAP	8 Lu Fête de la Victoire	8 Je	8 Sa
9 Lu P 2	9 Je	9 Je	9 Di Dimanche de Pâques	9 Ma 19	9 Ve	9 Di
10 Ma	10 Ve	10 Ve	10 Lu Lundi de Pâques	10 Me	10 Sa	10 Lu 28
11 Me	11 Sa	11 Sa	11 Ma 15	11 Je	11 Di Course club	11 Ma
12 Je	12 Di	12 Di	12 Me	12 Ve	12 Lu 24	12 Me
13 Ve C	13 Lu 7	13 Lu 11	13 Je	13 Sa	13 Ma	13 Je
14 Sa Y	14 Ma Test 400 ou 800	14 Ma	14 Ve	14 Di Course club	14 Me	14 Ve Fête nationale
15 Di C	15 Me	15 Me	15 Sa	15 Lu 20	15 Je	15 Sa
16 Lu L 3	16 Je Test 400m	16 Je	16 Di	16 Ma	16 Ve	16 Di
17 Ma E	17 Ve	17 Ve	17 Lu 16	17 Me	17 Sa	17 Lu 29
18 Me S	18 Sa	18 Sa Enchaînement @course 30'	18 Ma Test 400m	18 Je Ascension	18 Di	18 Ma
19 Je	19 Di Enchaînement différé 1h	19 Di	19 Me	19 Ve	19 Lu 25	19 Me
20 Ve V	20 Lu 8	20 Lu 12	20 Je Test 400m	20 Sa	20 Ma	20 Je
21 Sa M	21 Ma	21 Ma	21 Ve	21 Di	21 Me	21 Ve
22 Di A	22 Me	22 Me	22 Sa Big day	22 Lu 21	22 Je	22 Sa
23 Lu 4	23 Je	23 Je	23 Di 2/1/2/1 ou 30'	23 Ma	23 Ve	23 Di
24 Ma	24 Ve	24 Ve	24 Lu 17	24 Me	24 Sa	24 Lu 30
25 Me Vameval ou Cooper	25 Sa	25 Sa	25 Ma	25 Je	25 Di	25 Ma
26 Je	26 Di	26 Di Passage à l'heure d'été	26 Me	26 Ve	26 Lu 26	26 Me
27 Ve	27 Lu 9	27 Lu 13	27 Je	27 Sa	27 Ma	27 Je
28 Sa	28 Ma	28 Ma	28 Ve	28 Di Pentecôte	28 Me	28 Ve
29 Di		29 Me	29 Sa Stage	29 Lu Lundi de Pentecôte	29 Je	29 Sa
30 Lu Force vélocité		30 Je	30 Di Club	30 Ma 22	30 Ve	30 Di
31 Ma Cycle VMA		31 Ve		31 Me		31 Lu 31