STAGE LA FÉCLAZ – TOUSSAINT 2016
Récapitulatif des entraînements

Dimanche 23.10

MATIN

Groupe Sylvain
Course à pied – E1 – 1h15

Groupe Christophe
Course à pied – E1 – 1h15

Groupe Mathieu
Course à pied – E1 – 1h35

APRES-MIDI

Groupe Mathieu (U12-13)
Ski-roues CL – E0 – 2h00

Groupe Christophe (U14-17)
Ski-roues SK – E1 – 2h00

Lundi 24.10

MATIN

Groupe Mathieu (U12-13)
Ski-roues CL – E0 – 2h30

Groupe Christophe (U14-17)
Ski-roues SK – E1 – 1h00
Ski-roues SK – E0 – 1h15

APRES-MIDI

Groupe Christophe (U12-13)
Ski-roues SK – E0 – 1h45
Ski-roues SK – E1 – 0h30

Groupe Mathieu (U14+U15F)
Ski-roues CL – E1 – 1h00
Ski-roues CL – E0 – 0h45
Ski-roues CL – train sép – 0h15
(endurance force)

Groupe Mathieu (U15G+U16-17)
Ski-roues CL – E1 - 1h00
Ski-roues CL – E0 - 0h55
Ski-roues CL – train sép – 0h20
(endurance force)

Mardi 25.10

MATIN

Groupe Christophe
Course à pied – E1 – 1h00
Renf muscu – muscu – 0h30

Groupe Mathieu
Course à pied – E1 – 1h30
Renf muscu – muscu – 0h20

APRES-MIDI

Groupe unique
Course à pied – E1 – 0h30
Renf muscu – muscu – 1h00
pour certains : Foot – E1 – 0h30

Mercredi 26.10

MATIN

Groupe Mathieu (U12-13)
Ski-roues CL – E0 – 1h45
Ski-roues CL – vit – 0h15

Groupe Christophe (U14-17)
Ski-roues SK – E1 – 1h45
Ski-roues SK – vit – 0h15

Vit : 8x10"-2'15

APRES-MIDI

Séance annulée

TOTAL : entre 12h30 et 14h