

ENTRAÎNEMENTS AUTOMNE 2016



Du samedi 03 septembre jusqu'à l'arrivée de la neige :

Date	Heures	Catégories	Lieu de rendez-vous	Entraînements
Mercredi	14h → 17h	U13 à seniors	École de Saint-Sixt (centre du village)	Course à pied, renforcement musculaire, sports collectifs
Samedi	14h → 17h	U13 à seniors	Gymnase Sainte-Marie	Course à pied, renforcement musculaire, sports collectifs
Dimanche	8h30 → 10h30	U13-U14	Local du club	Ski-roues ou en cas de mauvais temps, entraînement en salle au gymnase Sainte-Marie
	10h30 → 13h	U15 à seniors		
	9h → 12h	U13 à seniors		

Important :

- Prendre une paire de **baskets d'intérieur** pour les séances en salle.
- Prévoir le **porte gourde avec de la boisson** énergétique pour les différents entraînements.
- Sorties ski-roues : **casque obligatoire**, gants conseillés.

Tests :

- Sam. 12/11 : Course à pied sur le parcours familial et sportif de la Roche, rendez-vous habituel

Remarques générales :

- Pour suivre les dernières informations sur les entraînements : <http://info.skiclubpaysrochois.com>
- Si pour une raison majeure, tu es absent aux entraînements ou aux stages, préviens le plus rapidement possible.
- Dès que les conditions permettront de skier, une modification du planning interviendra.
- **Une présence régulière et sérieuse aux entraînements est fortement conseillée.**
- Présence **INDISPENSABLE** lors des tests.