

PROGRAMME ENTRAÎNEMENT 2017/2018

		Date		Catégories	Entraînement
Sem. 26		sam. 01/07	M	U15-SEN	Vélo de route – de 8h30 à 12h – RDV local du club
			AM	U12-U14	Ski-roues skate – de 16h à 18h30 RDV local du club – Fin au Parc Rochexpo
		dim. 02/07			
Semaine 27		lun. 03/07			
		mar. 04/07	AM	Toutes	Course à pied et renforcement musculaire – de 17h à 19h30 RDV stade de la Roche
	mer. 05/07	M	U15-SEN	Ski-roues classique – de 9h à 12h RDV local du club – Fin à définir	
		AM	U12-U14	Ski-roues classique – de 14h à 17h RDV local du club – Fin à définir	
		jeu. 06/07			
		ven. 07/07			
		sam. 08/07	M	U15-SEN	Footing montagne avec bâtons – RDV 8h30 local du club Détails à définir
	dim. 09/07				
Semaine 28		lun. 10/07			STAGE À LA FÉCLAZ – détails à venir Transport assuré par les parents, un soutien pour la logistique sera aussi demandé. Indiquer sa présence par mail, avant le 22/06
		mar. 11/07		Toutes	
		mer. 12/07			
		jeu. 13/07			
		ven. 14/07			
		sam. 15/07	M	U15-SEN	Vélo de route – de 8h30 à 12h – RDV local du club
	dim. 16/07				
Semaine 29	Vacances Christophe	lun. 17/07			
		mar. 18/07	AM	Toutes	Course à pied et renforcement musculaire – de 17h à 19h30 RDV stade de la Roche
		mer. 19/07			
		jeu. 20/07			
		ven. 21/07			
		sam. 22/07	?	?	Entraînement à définir selon parents disponibles
	dim. 23/07				
Semaine 30		lun. 24/07			
		mar. 25/07	AM	Toutes	Course à pied et renforcement musculaire – de 17h à 19h30 RDV stade de la Roche
		mer. 26/07			
	jeu. 27/07				STAGE À LA FÉCLAZ – détails à venir Transport assuré par les parents, un soutien pour la logistique sera aussi demandé. Indiquer sa présence par mail, avant le 22/06
	ven. 28/07			Toutes	
	sam. 29/07				
dim. 30/07					

Le local du club se situe à la Maison du Pays Rochois, la Roche sur Foron. [Détails des catégories](#)

Pour l'organisation des séances, merci d'indiquer les semaines de présence/absence durant les vacances.

Pour tous les entraînements : prévoir le **porte gourde avec de la boisson** énergétique

Entraînements ski-roues : casque obligatoire, genouillères (pour les débutants) et gants conseillés.

En cas de mauvais temps, prévoir une paire de baskets et des affaires de rechange pour aller courir.

Entraînements vélo : casque et matériel nécessaire en cas de crevaison obligatoires. Pensez aux barres énergétiques.

Marche en montagne : prévoir bâtons de marche bien réglés : angle bras/avant-bras légèrement inférieur à 90°

Footing en montagne : prévoir bâtons bien réglés, environ 10cm plus court que les bâtons de ski-roues classique

Les parents sont les bienvenus aux sorties vélo et montagne !