

PROGRAMME ENTRAÎNEMENT 2017/2018

	Date	Catégories	Entraînement
Sem. 22	jeu. 01/06		
	ven. 02/06		
	sam. 03/06	M U15-SEN	Vélo de route – de 8h30 à 12h – RDV stade
	dim. 04/06		
Semaine 23	lun. 05/06		
	mar. 06/06	AM U13-U14	Biathlon – groupe 1
	mer. 07/06	AM U15-SEN	Ski-roues classique – de 14h à 17h Départ local du club – Fin à définir
	jeu. 08/06		
	ven. 09/06		
	sam. 10/06	M U15-SEN	Vélo de route – de 8h30 à 12h – RDV local du club
		AM U12-U14	Roller – de 16h à 18h30 RDV au Parc Rochexpo (entrée principale)
dim. 11/06			
Semaine 24	lun. 12/06		
	mar. 13/06		
	mer. 14/06	AM U15-SEN	Ski-roues classique – de 14h à 17h Départ local du club – Fin à définir
	jeu. 15/06	AM U13-U14	Biathlon – groupe 2
	ven. 16/06		
	sam. 17/06	M U15-SEN	Vélo de route – de 8h30 à 12h – RDV local du club
		AM U12-U14	Roller – de 16h à 18h30 RDV Bonneville, parking rue Jacques Balmat
dim. 18/06			
Semaine 25	lun. 19/06		
	mar. 20/06	AM U13-U14	Biathlon – groupe 1
	mer. 21/06	AM U15-SEN	Ski-roues skate – de 14h à 17h Départ local du club – Fin à définir
	jeu. 22/06		
	ven. 23/06		
	sam. 24/06	M U15-SEN	Vélo de route – de 8h30 à 12h – RDV local du club
		AM Toutes	« Courir & Grimper pour les blessés de la Défense » 15h30 à 16h30 – RDV Cinéma le Parc Prévoir T-shirt du club
dim. 25/06			
Semaine 26	lun. 26/06		
	mar. 27/06		
	mer. 28/06	AM U15-SEN	Ski-roues skate – de 14h à 17h Départ local du club – Fin à définir
	jeu. 29/06	AM U13-U14	Biathlon – groupe 2
	ven. 30/06		
	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 à définir
dim. 02/07			

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

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 rollers : casque et protections poignets obligatoires, genouillères/coudières conseillées.
En cas de mauvais temps, prévoir une paire de baskets et des affaires de rechange pour aller courir.
Le club possède quelques paires de rollers et des protections, prendre contact avec les entraîneurs si besoin.

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