

# PROGRAMME ENTRAÎNEMENT 2017/2018

		Date	Catégories	Entraînement
Semaine 31		mar. 01/08	AM Toutes	Course à pied et renforcement musculaire – de 17h à 19h30 RDV stade de la Roche
		mer. 02/08	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 Parc Rochexpo
		jeu. 03/08	AM U12-U14	Entraînement footing et biathlon – RDV Foyer d'Orange Horaires à définir selon le nombre de présents
		ven. 04/08		
		sam. 05/08	M U15-SEN	Vélo de route – de 8h30 à 12h – RDV local du club
	dim. 06/08			
Semaine 32	Vacances Christophe	lun. 07/08		
		mar. 08/08	AM Toutes	Course à pied et renforcement musculaire – de 17h à 19h30 RDV stade de la Roche
		mer. 09/08		
		jeu. 10/08	AM U12-U14	Entraînement footing et biathlon – RDV Foyer d'Orange Horaires à définir selon le nombre de présents
		ven. 11/08		
		sam. 12/08	? ?	Entraînement à définir selon parents disponibles
	dim. 13/08			
Semaine 33		lun. 14/08		
		mar. 15/08	AM Toutes	Course à pied et renforcement musculaire – de 17h à 19h30 RDV stade de la Roche
		mer. 16/08	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. 17/08	AM U12-U14	Entraînement footing et biathlon – RDV Foyer d'Orange Horaires à définir selon le nombre de présents
		ven. 18/08		
		sam. 19/08	M U15-SEN	Footing montagne avec bâtons – RDV 8h30 local du club Détails à définir
dim. 20/08				
Semaine 34	Vacances Mathieu	lun. 21/08		
		mar. 22/08	AM Toutes	Course à pied et renforcement musculaire – de 17h à 19h30 RDV stade de la Roche
		mer. 23/08	M U15-SEN	Ski-roues skate – de 9h à 12h RDV local du club – Fin à définir
			AM U12-U14	Ski-roues skate – de 14h à 17h – RDV Parc Rochexpo
		jeu. 24/08	AM U12-U14	Entraînement footing et biathlon – RDV Foyer d'Orange Horaires à définir selon le nombre de présents
		ven. 25/08	M Toutes	Sortie au Parc Aventure de Cruseilles (coût 5€ par personne), pour ceux qui auront régulièrement participé aux entraînements. RDV 9h15 local du club, ou 9h50 sur place. Transport assuré par les parents disponibles
		sam. 26/08	M U15-SEN	Vélo de route – de 8h30 à 12h – RDV local du club
dim. 27/08				
Semaine 35		lun. 28/08	Toutes	<b>STAGE À LA FÉCLAZ</b> – détails à venir Transport assuré par les parents, un soutien pour la logistique sera aussi demandé. <b>Indiquer sa présence par mail, avant le 22/06</b>
		mar. 29/08		
		mer. 30/08		
		jeu. 31/08		

**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.

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

**Les parents sont les bienvenus aux sorties vélo et montagne !**