

# 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	Vacances Christophe	lun. 10/07	Toutes	STAGE À LA FÉCLAZ – 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. 11/07		
		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	Vacances Christophe	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	Toutes	STAGE À LA FÉCLAZ – 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>
		ven. 28/07		
		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 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 !**