

ENTRAÎNEMENTS AUTOMNE 2017



Du mercredi 08 novembre 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 | 9h → 12h | U13 à seniors | Local du club | Ski-roues ou en cas de mauvais temps, entraînement en salle au gymnase Sainte-Marie |

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 et chasuble obligatoire**, gants conseillés.

Tests :

- ...
- Sam. 18/11 : 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.