

# PROGRAMME ENTRAÎNEMENT 2018/2019

		Date	Catégories		Entraînement
J U I L L E T	Semaine 27	dim. 01/07			
		lun. 02/07			
		mar. 03/07	AM	Toutes	Course à pied et renforcement musculaire – de 17h à 19h30 RDV stade de la Roche
		mer. 04/07	M	U15-SEN	Ski-roues classique – de 9h à 12h RDV local du club – Fin à définir
			AM	U12-U14	Ski-roues classique – de 17h à 19h30 RDV local du club – Fin à définir
		jeu. 05/07	AM	U14-U15	Biathlon – de 17h15 à 18h45 – RDV Bonneville (École du Centre)
		ven. 06/07			
		sam. 07/07	M	U15-SEN	Footing montagne avec bâtons – RDV 8h30 local du club Détails à définir
dim. 08/07					
Semaine 28	lun. 09/07			STAGE À LA FÉCLAZ – détails à venir Transport assuré par les parents. <b>Indiquer sa présence par mail, avant le 08/06</b>	
	mar. 10/07		Toutes		
	mer. 11/07				
	jeu. 12/07				
	ven. 13/07				
	sam. 14/07	M	U15-SEN	Vélo de route – de 8h30 à 12h – RDV local du club	
	dim. 15/07				
Semaine 29	Vacances Christophe	lun. 16/07			
		mar. 17/07	AM	Toutes	Course à pied et renforcement musculaire – de 17h à 19h30 RDV stade de la Roche
		mer. 18/07			
		jeu. 19/07	AM	U12-U15	Entraînement footing et biathlon – de 14h à 16h30 RDV Bonneville (École du Centre)
		ven. 20/07			
		sam. 21/07	?	?	Entraînement à définir selon parents disponibles
		dim. 22/07			
Semaine 30	lun. 23/07				
	mar. 24/07	AM	Toutes	Course à pied et renforcement musculaire – de 17h à 19h30 RDV stade de la Roche	
	mer. 25/07				
	jeu. 26/07			STAGE À LA FÉCLAZ – détails à venir Transport assuré par les parents. <b>Indiquer sa présence par mail, avant le 08/06</b>	
	ven. 27/07		Toutes		
	sam. 28/07				
	dim. 29/07				
Sem.31	lun. 30/07				
	mar. 31/07	AM	Toutes	Course à pied et renforcement musculaire – de 17h à 19h30 RDV stade de la Roche	

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 biathlon :** prévoir des vêtements de sport afin d'être à l'aise pour tirer. L'aide de un ou deux parents pour l'organisation est la bienvenue ! **Les parents qui souhaitent se former pour pouvoir encadrer les séances peuvent contacter le club.**

**Entraînements biathlon/course à pied :** L'aide de un ou deux parents pour l'organisation est la bienvenue ! **Les parents qui souhaitent se former pour pouvoir encadrer les séances peuvent contacter le club.**

**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 !**