

PROGRAMME ENTRAÎNEMENT 2018/2019

		Date	Catégories	Entraînement
A O Û T	Semaine 31	lun. 30/07		
		mar. 31/07	AM Toutes	Course à pied et renforcement musculaire – de 17h à 19h30 RDV stade de la Roche
		mer. 01/08	M U15-SEN	Ski-roues classique – de 9h à 12h RDV local du club – Fin à définir
			AM U12-U14	Ski-roues classique – de 17h à 19h30 RDV local du club – Fin à définir
		jeu. 02/08	AM U12-U15	Entraînement footing et biathlon – de 14h à 16h30 RDV Bonneville (École du Centre)
		ven. 03/08		
		sam. 04/08	M U15-SEN	Vélo de route – de 8h30 à 12h – RDV local du club
		dim. 05/08		
	Semaine 32	lun. 06/08		
		mar. 07/08	AM Toutes	Course à pied et renforcement musculaire – de 17h à 19h30 RDV stade de la Roche
		mer. 08/08		
		jeu. 09/08	AM U12-U15	Entraînement footing et biathlon – de 14h à 16h30 RDV Bonneville (École du Centre)
		ven. 10/08		
		sam. 11/08	? ?	Entraînement à définir selon parents disponibles
		dim. 12/08		
	Semaine 33	lun. 13/08		
		mar. 14/08	AM Toutes	Course à pied et renforcement musculaire – de 17h à 19h30 RDV stade de la Roche
		mer. 15/08	M U15-SEN	Ski-roues classique – de 9h à 12h RDV local du club – Fin à définir
			AM U12-U14	Ski-roues classique – de 17h à 19h30 RDV local du club – Fin à définir
		jeu. 16/08	AM U12-U15	Entraînement footing et biathlon – de 14h à 16h30 RDV Bonneville (École du Centre)
		ven. 17/08		
		sam. 18/08	M U15-SEN	Footing montagne avec bâtons – RDV 8h30 local du club Détails à définir
		dim. 19/08		
	Semaine 34	lun. 20/08		
		mar. 21/08	AM Toutes	Course à pied et renforcement musculaire – de 17h à 19h30 RDV stade de la Roche
		mer. 22/08	M U15-SEN	Ski-roues skate – de 9h à 12h RDV local du club – Fin à définir
			AM U12-U14	Ski-roues skate – de 17h à 19h30 RDV local du club – Fin à définir
		jeu. 23/08	AM U12-U15	Entraînement footing et biathlon – de 14h à 16h30 RDV Bonneville (École du Centre)
		ven. 24/08	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 (fin vers 12h). Transport assuré par les parents disponibles
		sam. 25/08	M U15-SEN	Vélo de route – de 8h30 à 12h – RDV local du club
		dim. 26/08		
	Semaine 35	lun. 27/08		STAGE À LA FÉCLAZ – détails à venir Transport assuré par les parents Indiquer sa présence par mail, avant le 08/06
		mar. 28/08		
		mer. 29/08		
		jeu. 30/08		
		ven. 31/08		

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 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 !