

PROGRAMME ENTRAÎNEMENT 2018/2019

		Date	Catégories	Entraînement		
Semaine 27		dim. 01/07				
		lun. 02/07				
		mar. 03/07	AM	Toutes	Course à pied et renforcement musculaire – de 17h à 19h30 RDV parking école de Saint-Sixt (centre du village)	
		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	Toutes	STAGE À LA FÉCLAZ – détails à venir Transport assuré par les parents. Indiquer sa présence par mail, avant le 08/06		
		mar. 10/07				
		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 parking école de Saint-Sixt (centre du village)	
		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 parking école de Saint-Sixt (centre du village)	
		mer. 25/07				
		jeu. 26/07 ven. 27/07 sam. 28/07		Toutes	STAGE À LA FÉCLAZ – détails à venir Transport assuré par les parents. Indiquer sa présence par mail, avant le 08/06	
		dim. 29/07				
Sem.31		lun. 30/07				
		mar. 31/07	AM	Toutes	Course à pied et renforcement musculaire – de 17h à 19h30 RDV parking école de Saint-Sixt (centre du village)	

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 !