

# PROGRAMME ENTRAÎNEMENT 2019/2020

		Date	Catégories	Entraînement
Semaine 27		lun. 01/07		
		mar. 02/07	AM Toutes	Course à pied et renforcement musculaire – de 17h à 19h30 RDV stade de la Roche (à côté stade de foot)
		mer. 03/07	M U14-SEN	Ski-roues classique – de 9h à 12h RDV local du club – Fin à définir
			AM U12-U13	Ski-roues classique – de 17h à 19h30 RDV local du club – Fin à définir
		jeu. 04/07		
		ven. 05/07	AM Toutes	« Reprise de l'entraînement » avec une sortie au Parc Aventure de Cruseilles (coût 5€ par personne) en fin d'après-midi, suivi d'un barbecue avec les parents. Détails à venir <u>Merci d'indiquer votre présence ou votre absence</u>
		sam. 06/07	M U15-SEN	Vélo de route – de 8h30 à 12h – RDV local du club
	dim. 07/07			
Semaine 28		lun. 08/07	Toutes	<b>STAGE À LA FÉCLAZ</b> – détails à venir Transport assuré par les parents et le mini-bus du club. <b>Indiquer sa présence par mail, avant le 08/06</b>
		mar. 09/07		
		mer. 10/07		
		jeu. 11/07		
		ven. 12/07		
		sam. 13/07	M U15-SEN	Vélo de route – de 8h30 à 12h – RDV local du club
	dim. 14/07			
Semaine 29	Vacances Christophe	lun. 15/07		
		mar. 16/07	AM Toutes	Course à pied et renforcement musculaire – de 17h à 19h30 RDV stade de la Roche (à côté stade de foot)
		mer. 17/07		
		jeu. 18/07	AM U12-U14	Entraînement footing et biathlon – de 14h à 16h30 RDV Bonneville (École du Centre)
		ven. 19/07	U14-SEN	« Journée Canoë » sur le lac d'Annecy (coût 10€ par personne). Les places sont limitées et ceux qui se sont inscrits sont prioritaires. Détails à venir
		sam. 20/07	? ?	Entraînement à définir selon parents disponibles
	dim. 21/07			
Semaine 30		lun. 22/07		
		mar. 23/07	AM Toutes	Course à pied et renforcement musculaire – de 17h à 19h30 RDV stade de la Roche (à côté stade de foot)
		mer. 24/07	M U14-SEN	Ski-roues classique – de 9h à 12h RDV local du club – Fin à définir
			AM U12-U13	Ski-roues classique – de 17h à 19h30 RDV local du club – Fin à définir
		jeu. 25/07	AM U12-U14	Entraînement footing et biathlon – de 14h à 16h30 RDV Bonneville (École du Centre)
		ven. 26/07		
		sam. 27/07	M U15-SEN	Vélo de route – de 8h30 à 12h – RDV local du club
		dim. 28/07		
Sem.31		lun. 29/07		
		mar. 30/07	AM Toutes	Course à pied et renforcement musculaire – de 17h à 19h30 RDV stade de la Roche (à côté stade de foot)
		mer. 31/07	M U14-SEN	Ski-roues classique – de 9h à 12h RDV local du club – Fin à définir
	AM U12-U13		Ski-roues classique – de 17h à 19h30 RDV local du club – Fin à définir	

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/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 et chasuble 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.

**Les parents sont les bienvenus aux sorties vélo et montagne !**