

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	STAGE À LA FÉCLAZ – détails à venir Transport assuré par les parents et le mini-bus du club. Indiquer sa présence par mail, avant le 08/06
		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 !