

PROGRAMME ENTRAÎNEMENT 2019/2020

		Date		Catégories	Entraînement	
A O Û T	Sem.31	jeu. 01/08	AM	U12-U14	Entraînement footing et biathlon – de 14h à 16h30 RDV Bonneville (École du Centre)	
		ven. 02/08			Repli pour la « Journée Canoë » sur le lac d'Annecy.	
		sam. 03/08	M	U15-SEN	Vélo de route – de 8h30 à 12h – RDV local du club	
		dim. 04/08				
	Semaine 32	Vacances Christophe	lun. 05/08			
			mar. 06/08	AM	Toutes	Course à pied et renforcement musculaire – de 17h à 19h30 RDV stade de la Roche (à côté stade de foot)
			mer. 07/08			
			jeu. 08/08	AM	U12-U14	Entraînement footing et biathlon – de 14h à 16h30 RDV Bonneville (École du Centre)
			ven. 09/08			
			sam. 10/08	?	?	Entraînement à définir selon parents disponibles
	Semaine 33		dim. 11/08			
			lun. 12/08			
			mar. 13/08	AM	Toutes	Course à pied et renforcement musculaire – de 17h à 19h30 RDV stade de la Roche (à côté stade de foot)
			mer. 14/08	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. 15/08			
			ven. 16/08			
			sam. 17/08	M	U15-SEN	Vélo de route – de 8h30 à 12h – RDV local du club
	dim. 18/08					
	Semaine 34		lun. 19/08			
			mar. 20/08	AM	Toutes	Course à pied et renforcement musculaire – de 17h à 19h30 RDV stade de la Roche (à côté stade de foot)
			mer. 21/08	M	U14-SEN	Ski-roues skate – de 9h à 12h RDV local du club – Fin à définir
				AM	U12-U13	Ski-roues skate – de 17h à 19h30 RDV local du club – Fin à définir
			jeu. 22/08	AM	U12-U14	Entraînement footing et biathlon – de 14h à 16h30 RDV Bonneville (École du Centre)
			ven. 23/08			
			sam. 24/08	M	U15-SEN	Vélo de route – de 8h30 à 12h – RDV local du club
			dim. 25/08			
	Semaine 35		lun. 26/08			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. 27/08						
mer. 28/08						
jeu. 29/08						
ven. 30/08						
sam. 31/08						
dim. 01/09						

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 !