

VACANCES D'HIVER 2021



Programme d'entraînement

En fonction des conditions d'enneigement et des règles sanitaires, le programme pourra être modifié

Date	Horaires	Rendez-vous	Lieu prévu	Précisions
STAGE DE PREPARATION : chaque séance est importante pour progresser				<i>Séance prévue</i>
Sam. 06/02	8h30 – 13h	Local du club	Glières	<i>Biathlon 10m</i>
Dim. 07/02	8h30 – 13h	Local du club	Plaine-Joux	<i>Distance/technique</i>
Lun. 08/02	8h30 – 13h	Local du club	Glières	<i>Vitesse</i>
Mar. 09/02	8h30 – 13h	Local du club	Glières	<i>Chrono individuel</i>
Mer. 10/02	8h30 – 13h	Local du club	Glières	<i>Chrono poursuite</i>
Jeu. 11/02	8h30 – 13h	Piscine	Glières	<i>Rando</i>
Ven. 12/02				REPOS et organisation Chrono FFS par le club
Sam. 13/02				
Dim. 14/02				
Lun. 15/02	8h30 – 13h	Local du club	Glières	<i>Distance/technique</i>
Mar. 16/02	8h30 – 17h	Piscine	Cuvéry ?	Randonnée à la journée en style classique. Lieu à définir, déplacement en car (participation de 5€ par personne). Prévoir un sac à dos et le casse-croûte. Si les conditions ne le permettent pas, la randonnée et le car seront annulés et remplacés par un entraînement le matin (transport avec les parents)
Mer. 17/02	8h30 – 13h	Local du club	Glières	<i>Distance/technique/PMA</i>
Jeu. 18/02				
Ven. 19/02				
Sam. 20/02	8h30 – 13h	Local du club	Grand-Bornand ?	<i>Biathlon 50m ?</i>
Dim. 21/02	8h30 – 13h	Local du club	Glières	<i>Chrono ?</i>

En fonction des conditions d'enneigement, certaines séances pourront se dérouler dans une autre station que les Glières (les précisions seront données sur le site du club).

Lorsque la séance se déroule aux Glières, les horaires de rendez-vous aux Glières sont 9h10-12h15

Séances rando : prévoir les skis CL d'entraînement, ou si vous avez une vieille paire à farter, écaillés ou peaux.

Catégorie U15 (2006) : des rencontres inter-clubs pourront avoir lieu, le programme sera alors modifié pour ceux qui seront concernés par ces tests.

Le transport est assuré par les parents et le mini-bus du club (sauf mardi 16/02).

Une présence régulière et sérieuse aux entraînements est vivement conseillée.

Toutes les informations : info.skiclubpaysrochois.com

Contact : Mathieu 06.86.85.25.53
Christophe 06.73.03.90.85