

# PROGRAMME ENTRAÎNEMENT ETE 2021

		Date	Catégories	Entraînement	
Semaine 26		lun. 28/06			
		mar. 29/06			
	mer. 30/06	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. 01/07	AM	Toutes	Course à pied et renforcement musculaire – de 17h à 19h30 RDV stade de la Roche (à côté stade de foot)	
	ven. 02/07				
	sam. 03/07	M	U14-SEN	Vélo de route – <b>de 8h à 10h</b> – RDV local du club	
dim. 04/07					
Semaine 27		lun. 05/07			
		mar. 06/07			
	mer. 07/07	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 22/06</b>	
	jeu. 08/07				
	ven. 09/07				
	sam. 10/07				
	dim. 11/07				
Semaine 28		lun. 12/07			
	mar. 13/07	AM	Toutes	Course à pied et renforcement musculaire – de 17h à 19h30 RDV stade de la Roche (à côté stade de foot)	
	mer. 14/07	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. 15/07				
	ven. 16/07				
	sam. 17/07	M	U14-SEN	Vélo de route – de 8h30 à 12h – RDV local du club	
dim. 18/07					
Semaine 29		lun. 19/07			
	mar. 20/07	AM	Toutes	Course à pied et renforcement musculaire – de 17h à 19h30 RDV stade de la Roche (à côté stade de foot)	
	mer. 21/07	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. 22/07				
	ven. 23/07				
	sam. 24/07	M	U14-SEN	Vélo de route – de 8h30 à 12h – RDV local du club	
dim. 25/07					
Semaine 30	<b>Vacances Christophe</b>	lun. 26/07			
		mar. 27/07	AM	Toutes	Course à pied et renforcement musculaire – de 17h à 19h30 RDV stade de la Roche (à côté stade de foot)
		mer. 28/07			
		jeu. 29/07			
		ven. 30/07			
		sam. 31/07			

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 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.