

PROGRAMME ENTRAÎNEMENT ETE 2021

		Date	Catégories		Entraînement	
	Semaine 31	Vacances Christophe				
			lun. 02/08			
			mar. 03/08	AM	Toutes	Course à pied et renforcement musculaire – de 17h à 19h30 RDV stade de la Roche (à côté stade de foot)
			mer. 04/08			
			jeu. 05/08			
			ven. 06/08			
			sam. 07/08			
	dim. 08/08					
	Semaine 32	Vacances Christophe				
			lun. 09/08			
			mar. 10/08	AM	Toutes	Course à pied et renforcement musculaire – de 17h à 19h30 RDV stade de la Roche (à côté stade de foot)
			mer. 11/08			
			jeu. 12/08			
			ven. 13/08			
			sam. 14/08			
	dim. 15/08					
	Semaine 33					
			lun. 16/08			
			mar. 17/08	AM	Toutes	Course à pied et renforcement musculaire – de 17h à 19h30 RDV stade de la Roche (à côté stade de foot)
			mer. 18/08	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. 19/08			
			ven. 20/08			
	sam. 21/08	M	U14-SEN	Vélo de route – de 8h30 à 12h – RDV local du club		
	dim. 22/08					
	Semaine 34					
			lun. 23/08		Toutes	STAGE À LA FECLAZ – détails à venir Transport assuré par les parents et le mini-bus du club. Indiquer sa présence par mail, avant le 30/06
			mar. 24/08			
			mer. 25/08			
jeu. 26/08						
ven. 27/08						
sam. 28/08						
dim. 29/08						

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.