

PROGRAMME ENTRAÎNEMENT ETE 2022

		Date	Catégories	Entraînement	
A O Û T	Semaine 30 Vacances Christophe	lun. 01/08			
		mar. 02/08	AM	Toutes	Course à pied et renforcement musculaire – de 17h à 19h30 RDV stade de la Roche (à côté stade de foot)
		mer. 03/08			
		jeu. 04/08	AM	U12-U14	Biathlon 10 Cornier - un seul groupe 16h30 à 18h
		ven. 05/08			
		sam. 06/08			
		dim. 07/08			
	Semaine 31	lun. 08/08			
		mar. 09/08	AM	Toutes	Course à pied et renforcement musculaire – de 17h à 19h30 RDV stade de la Roche (à côté stade de foot)
		mer. 10/08	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. 11/08	AM	U12-U14	Biathlon 10 Cornier - Groupe 1 : 17h/18h - Groupe 2 : 18h/19h
		ven. 12/08			
		sam. 13/08	M	U14-SEN	Marche en montagne avec bâtons – RDV 8h30 au local du club ou ?? sur place
	dim. 14/08				
	Semaine 32	lun. 15/08			
		mar. 16/08	AM	Toutes	Course à pied et renforcement musculaire – de 17h à 19h30 RDV stade de la Roche (à côté stade de foot)
		mer. 17/08	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. 18/08	M	U12-U14	Biathlon 10 Cornier - Groupe 1 : 9h/10h - Groupe 2 : 10h/11h
		jeu. 18/08	Soir	Toutes	Relais Nocturne (course à pied) à Combloux
		ven. 19/08			
		sam. 20/08	M	U14-SEN	Marche en montagne avec bâtons – RDV 8h30 au local du club ou ?? sur place
	dim. 21/08				
	Semaine 33	lun. 22/08			STAGE AUX PLANS D'HOTONNES – détails à venir Transport assuré par les parents et les mini-bus du club. PLACES LIMITEES : indiquer sa présence par mail, avant le 11/07
		mar. 23/08		U12-U13	
		mer. 24/08			
		jeu. 25/08	AM	U12-U13	Biathlon 10 Cornier - Groupe 1 : 17h/18h - Groupe 2 : 18h/19h
jeu. 25/08				STAGE AUX PLANS D'HOTONNES – détails à venir Transport assuré par les parents et les mini-bus du club. PLACES LIMITEES : indiquer sa présence par mail, avant le 11/07	
ven. 26/08			U14-SEN		
sam. 27/08			U15-SEN	Challenge Vincent Vittoz aux Plans d'Hotonnes (déplacement ½ journée)	
dim. 28/08			U15-SEN	Challenge Vincent Vittoz aux Plans d'Hotonnes (déplacement ½ journée)	
Semaine 34	lun. 29/08				
	mar. 30/08	AM	Toutes	Course à pied et renforcement musculaire – de 17h à 19h30 RDV stade de la Roche (à côté stade de foot)	
	mer. 31/08	M	U14-SEN	Ski-roues classique – de 9h à 12h RDV local du club – Fin à définir	
	mer. 31/08	AM	U12-U13	Ski-roues classique – de 17h à 19h30 RDV local du club – Fin à définir	
	jeu. 01/09	AM	U12-U14	Biathlon 10 Cornier - Groupe 1 : 17h/18h - Groupe 2 : 18h/19h	
	ven. 02/09				
	sam. 03/09	M	U14-SEN	Marche en montagne avec bâtons – RDV 8h30 au local du club ou ?? sur place	
	dim. 04/09	M	U12-U14	Martin Fourcade Nordic Festival (course à pied – biathlon)	

Sept.

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.

Marche en montagne : prévoir bâtons de marche bien réglés : angle bras/avant-bras légèrement inférieur à 90°