PROGRAMME ENTRAÎNEMENT ETE 2022

		Date	Catégories	Entraînement		
J U I L E T	Semaine 26	ven. 01/07				
		sam. 02/07	U12-U13	Journée à la Féclaz : ski-roues, course à pied, divers... RDV à 8h30 au local du club, retour vers 17h. Prévoir pique-nique.		
		dim. 03/07	U12-U13	Journée à la Féclaz : ski-roues, course à pied, divers... RDV à 8h30 au local du club, retour vers 17h. Prévoir pique-nique.		
	Semaine 26	U14-SEN	lun. 04/07		STAGE À LA FÉCLAZ – détails à venir Transport assuré par les parents et les mini-bus du club. Indiquer sa présence par mail, avant le 29/06	
			mar. 05/07			
			mer. 06/07			
			jeu. 07/07			
		ven. 08/07	AM	U12-U13	Course à pied et renforcement musculaire – de 17h à 19h30 RDV stade de la Roche (à côté stade de foot)	
		sam. 09/07	M	U12-U13	Marche en montagne avec bâtons – RDV 8h30 au local du club ou 9h à Orange	
		dim. 10/07				
	Semaine 27	STAGE TOUTES CATEGORIES				
		lun. 11/07				
		mar. 12/07	AM	Toutes	Course à pied et renforcement musculaire – de 17h à 19h30 RDV stade de la Roche (à côté stade de foot)	
		mer. 13/07	M	Toutes	Ski-roues classique et sports collectifs – de 9h à 12h15 RDV local du club – Fin 12h la Chapelle-Rambaud ou 12h15 local	
		jeu. 14/07	Jour	Toutes	Marche en montagne avec bâtons – RDV 8h30 parking de la piscine . Prévoir pique-nique et petit sac à dos, randonnée à la journée au Mont-Buet	
		ven. 15/07	M	Toutes	Course à pied et biathlon 10m – de 9h à 12h RDV à Cornier (pas de tir de biathlon)	
		sam. 16/07				
	dim. 17/07					
	Semaine 28	Vacances Christophe	lun. 18/07			
			mar. 19/07	AM	Toutes	Course à pied et renforcement musculaire – de 17h à 19h30 RDV stade de la Roche (à côté stade de foot)
			mer. 20/07			
jeu. 21/07			M	U14-U15	Concours tir à 50m (pour ceux possédant une carabine)	
ven. 22/07						
sam. 23/07						
dim. 24/07						
Semaine 29	Vacances Christophe	lun. 25/07				
		mar. 26/07	AM	Toutes	Course à pied et renforcement musculaire – de 17h à 19h30 RDV stade de la Roche (à côté stade de foot)	
		mer. 27/07				
		jeu. 28/07	AM	U12-U14	Biathlon 10 Cornier - Groupe 1 : 17h/18h - Groupe 2 : 18h/19h	
		ven. 29/07				
		sam. 30/07				
		dim. 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.

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

Les parents sont les bienvenus aux sorties montagne !