

PROGRAMME ENTRAÎNEMENT ÉTÉ 2023

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 obligatoires, 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.

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

Les parents sont les bienvenus aux sorties vélo et montagne !

	Date		Catégories	Entraînement	
A O Û T	Semaine 30	lun. 31/07	M	2010-2012	Biathlon 10m à Cornier (une séance) 10h-11h
		mar. 01/08	AM	Toutes	Course à pied et renforcement musculaire – de 17h à 19h30 RDV stade de la Roche (à côté stade de foot)
		mer. 02/08			
		jeu. 03/08			
		ven. 04/08			
		sam. 05/08			
		dim. 06/08			
	Semaine 31	lun. 07/08	M	2010-2012	Biathlon 10m à Cornier (une séance) 10h-11h
		mar. 08/08			
		mer. 09/08			
		jeu. 10/08			
		ven. 11/08			
		sam. 12/08			vacs
		dim. 13/08			vacs
	Semaine 32	lun. 14/08	M	2010-2012	Biathlon 10m à Cornier (une séance) 10h-11h
		mar. 15/08	AM	Toutes	Course à pied et renforcement musculaire – de 17h à 19h30 RDV stade de la Roche (à côté stade de foot)
		mer. 16/08	Jour	Toutes	Journée aux Plans d'Hotonnes sur la piste de ski-roues. RDV 8h30 local du club Prévoir le pique-nique, tout le matériel de ski-roues + baskets. Le transport sera probablement suffisant avec les 2 bus du club (+ 1 ou 2 voitures au cas où)
		jeu. 17/08			
		jeu. 17/08			
		ven. 18/08			
		sam. 19/08	M	2010 et + grands	Vélo de route – RDV 9h au local du club. Retour vers 12h
	dim. 20/08				
	Semaine 33	lun. 21/08	M	2010-2012	Biathlon 10m à Cornier (une séance) 10h-11h
		mar. 22/08	AM	Toutes	Course à pied et renforcement musculaire – de 17h à 19h30 RDV stade de la Roche (à côté stade de foot)
		mer. 23/08			
		jeu. 24/08			
		jeu. 24/08			
		ven. 25/08		Toutes	STAGE AUX PLANS D'HOTONNES – détails à venir Transport assuré par les parents et les mini-bus du club.
sam. 26/08					
dim. 27/08					
Semaine 34	lun. 28/08	M	2010-2012	Biathlon 10m à Cornier (deux séances) 10h-11h ou 11h-12h	
	mar. 29/08	AM	Toutes	Course à pied et renforcement musculaire – de 17h à 19h30 RDV stade de la Roche (à côté stade de foot)	
	mer. 30/08	M	2010 et + grands	Ski-roues classique – de 9h à 12h RDV local du club – Fin à définir	
	mer. 30/08	AM	2011-2012	Ski-roues classique – de 17h à 19h30 RDV local du club – Fin à définir	
	jeu. 31/08	AM			
	ven. 01/09				
	sam. 02/09	M	2010 et + grands	Vélo de route – RDV 9h au local du club. Retour vers 12h	
dim. 03/09	M	2009-2012	Martin Fourcade Nordic Festival (course à pied – biathlon)		

Sept.