

## **Programme PREVISIONNEL d'entraînement**

Le programme est organisé sous la forme de «mini-stage» chaque semaine, avec des qualités différentes travaillées sur chaque séance.

*En fonction des conditions d'enneigement, le programme pourra être modifié*

Date	Horaires	Rendez-vous	Précisions
Sam. 23/12			<b>Grand-Prix de la Clusaz</b> à partir de la catégorie U13 – Individuel libre
Dim. 24/12			<b>Joyeux Noël !!</b>
Lun. 25/12			
Mar. 26/12	8h30 – 12h45	<b>Parking piscine</b>	Entraînement 1/2 journée
Mer. 27/12	8h30 – 16h15	<b>Parking piscine</b>	Entraînement journée, prévoir le casse croûte
Jeu. 28/12	8h30 – 16h15	<b>Parking piscine</b>	Entraînement journée, prévoir le casse croûte (*)
Ven. 29/12			(*)
Sam. 30/12	8h30 – 12h45	Local du club	Entraînement 1/2 journée (test chrono probable) (*)
Dim. 31/12			<b>Bon réveillon et bonne année à tous !!</b>
Lun. 01/01			
Mar. 02/01	8h30 – 12h45	<b>Parking piscine</b>	Entraînement 1/2 journée
Mer. 03/01	8h30 – 16h15	<b>Parking piscine</b>	Entraînement journée, prévoir le casse croûte
Jeu. 04/01	8h30 – 16h15	<b>Parking piscine</b>	Entraînement journée, prévoir le casse croûte
Ven. 05/01			
Sam. 06/01	8h30 – 12h45	Local du club	Entraînement 1/2 journée
Dim. 07/01			<b>Grand-Prix du Grand-Bornand</b> à partir de la catégorie U12 – Individuel classique

En fonction des conditions d'enneigement, certaines séances pourront se dérouler dans une autre station que les Glières (les précisions seront données sur le site du club).

Lorsque la séance se déroule aux Glières, le rendez-vous aux Glières est à 9h10

(\*) Pour ceux qui pratiquent le biathlon 50m, un programme différent sera mis en place :

- Jeu 28/12 : entraînement le matin au Grand-Bornand avec Nicolas
- Ven 29/12 : compétition aux Contamines
- Sam 30/12 : séance récup

**Le transport est assuré par les parents et les mini-bus du club.**

**Une présence régulière et sérieuse aux entraînements est vivement conseillée.**

Toutes les informations : <https://skiclubpaysrochois.com/blog/>