

Programme PRÉVISIONNEL 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. 17/02 | 8h30 – 12h45 | Local du club | Entraînement 1/2 journée |
| Dim. 18/02 | Grand-Prix du Grand-Bornand – catégories U12 à U15 – Individuel libre | | |
| Lun. 19/02 | | | |
| Mar. 20/02 | 8h30 – 12h45 | Parking piscine | Entraînement 1/2 journée |
| Mer. 21/02 | 8h30 – 16h15 | Parking piscine | Entraînement journée, prévoir le casse croûte |
| Jeu. 22/02 | 8h30 – 16h15 | Parking piscine | Entraînement journée, prévoir le casse croûte |
| Ven. 23/02 | | | |
| Sam. 24/02 | 8h30 – 12h45 | Local du club | Entraînement 1/2 journée |
| Dim. 25/02 | Grand-Prix d'Argentière – à partir de la catégorie U12 – Relais classique Afin de composer les équipes, merci d'indiquer votre absence pour le mardi 20/02 au plus tard | | |
| Lun. 26/02 | | | |
| Mar. 27/02 | 8h30 – 16h15 | Parking piscine | Entraînement journée, prévoir le casse croûte |
| Mer. 28/02 | 8h30 – 16h15 | Parking piscine | Entraînement journée, prévoir le casse croûte |
| Jeu. 29/02 | 8h30 – 12h45 | Parking piscine | Entraînement 1/2 journée |
| | à définir | | Organisation de la Ronde Nocturne aux Glières, plus d'informations à venir |
| Ven. 01/03 | | | |
| Sam. 02/03 | 8h30 – 12h45 | Local du club | Entraînement 1/2 journée |
| Dim. 03/03 | Grand-Prix de Sommand à partir de la catégorie U13 – Mass start 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 pourra être mis en place, avec notamment :

- Sam. 17/02 : Grand-Prix biathlon au Grand-Bornand
- Dim. 03/03 : compétition à Corrençon

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/>