PROGRAMME ENTRAÎNEMENT MAI-JUIN 2024

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 rollers : casque et protections poignets obligatoires, genouillères/coudières conseillées.
En cas de mauvais temps, prévoir une paire de baskets et des affaires de rechange pour aller courir.
Le club possède quelques paires de rollers et des protections, prendre contact avec les entraîneurs si besoin.

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*
MAI	Semaine 20	lun. 13/05			
		mar. 14/05			
		mer. 15/05			
		jeu. 16/05			
		ven. 17/05			
		sam. 18/05	M	2011 et + grands	Vélo de route – RDV **8h30 Arenthon** (parking stade). Fin 11h30-12h
		dim. 19/05			
	Semaine 21	lun. 20/05			
		mar. 21/05			
		mer. 22/05			
		jeu. 23/05			
		ven. 24/05			
		sam. 25/05	M	2011 et + grands	Marche en montagne avec bâtons – RDV 8h30 local du club + Démontage du pas de tir aux Glières (infos à suivre)
		dim. 26/05			
	Semaine 22	lun. 27/05			
		mar. 28/05			
		mer. 29/05	AM	2011 et + grands	Course à pied et renforcement musculaire – de 14h à 16h30 RDV stade de la Roche (à côté stade de foot)
		jeu. 30/05			
		ven. 31/05			
JUIN		sam. 01/06	M	2011 et + grands	Vélo de route – RDV **8h30 Arenthon** (parking stade). Fin 11h30-12h
			AM	2012-2013	Course à pied et renforcement musculaire – de 16h à 18h RDV stade de la Roche (à côté stade de foot)
		dim. 02/06			
	Semaine 23	lun. 03/06			
		mar. 04/06			
		mer. 05/06	AM	2011 et + grands	Ski-roues CL – de 14h à 17h (16h45 la Chapelle Rambaud) RDV local du club. **Prévoir baskets en plus**
		jeu. 06/06			
		ven. 07/06			
		sam. 08/06	M	2011 et + grands	Vélo de route – RDV 8h30 local du club. Retour vers 11h30-12h
			AM	2012-2013	Roller – 16h à 18h30 – RDV Bonneville, parking rue Jacques Balmat
		dim. 09/06			
	Semaine 24	lun. 10/06			
		mar. 11/06			
		mer. 12/06	AM	2011 et + grands	Ski-roues CL – de 14h à 17h (16h45 la Chapelle Rambaud) RDV local du club. **Prévoir baskets en plus**
		jeu. 13/06			
		ven. 14/06			
		sam. 15/06	M	2011 et + grands	Marche en montagne avec bâtons – RDV 8h30 au local du club
			AM	2012-2013	Roller – de 16h à 18h30 – **RDV Arenthon**, parking du stade
		dim. 16/06			