

PROGRAMME ENTRAÎNEMENT AOÛT 2024

Pour tous les entraînements : prévoir le **porte gourde avec de la boisson** énergétique

Entraînements biathlon : prévoir des vêtements de sport afin d'être à l'aise pour tirer. L'aide de un ou deux parents pour l'organisation est la bienvenue ! **Les parents qui souhaitent se former pour pouvoir encadrer les séances peuvent contacter le club.**

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.

	Date	Catégories	Entraînement	
Du 22 juillet au 26 août - catégories U12 à U15 :				
Séance de biathlon à 10m les lundis matin				
Un groupe Whatsapp dédié sera mis en place (encadrement par Dorine)				
Lieu : pas de tir de Cornier				
Informations pas de tir				
Semaine 33	lun. 19/08	M	2010-2013 Biathlon 10m à Cornier	
	mar. 20/08	AM	Toutes Course à pied et renforcement musculaire – de 17h à 19h30 RDV stade de la Roche (à côté stade de foot)	
	mer. 21/08			
	jeu. 22/08		Toutes Journée aux Plans d'Hotonnes sur la piste de ski-roues. RDV 8h30 local Prévoir le pique-nique, tout le matériel de ski-roues + baskets. Organisation : un message demandera en début de semaine de s'inscrire pour l'organisation et le transport	
	ven. 23/08			
	sam. 24/08		2010 et + grands *	Challenge Vincent Vittoz (U15 course à pied, U16+ ski-roues SK)
	dim. 25/08		2010 et + grands *	Challenge Vincent Vittoz (ski-roues CL)
Semaine 34	lun. 26/08	M	2010-2013 Biathlon 10m à Cornier	
	mar. 27/08	AM	Toutes Course à pied et renforcement musculaire – de 17h à 19h30 RDV stade de la Roche (à côté stade de foot)	
	mer. 28/08	M	Toutes Journée à la Féclaz sur la piste de ski-roues. RDV 8h30 local Prévoir le pique-nique, tout le matériel de ski-roues + baskets. Organisation : un message demandera en début de semaine de s'inscrire pour l'organisation et le transport	
	jeu. 29/08	AM		
	ven. 30/08		Toutes Journée aux Contamines sur la piste de ski-roues. RDV 8h30 local Prévoir le pique-nique, tout le matériel de ski-roues + baskets. Organisation : un message demandera en début de semaine de s'inscrire pour l'organisation et le transport	
	sam. 31/08	M		
	Sept. dim. 01/09	M	2011-2013	Martin Fourcade Nordic Festival (course à pied – biathlon) Places limitées, les inscriptions seront demandées mi-août

Challenge Vincent Vittoz (2010 et plus grands) :

L'inscription à ces épreuves nationales ne sera effectuée que pour les licenciés qui se seront entraînés de manière sérieuse durant l'été.