

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. 21/12	8h30 – 12h45	Local du club	Entraînement 1/2 journée
Dim. 22/12	8h30 – 12h45	Local du club	Entraînement 1/2 journée
Lun. 23/12	8h30 – 12h45	Local du club	Entraînement 1/2 journée, chrono avec le CNG
Mar. 24/12			Joyeux Noël !!
Mer. 25/12			
Jeu. 26/12	8h30 – 16h15	Parking piscine	Entraînement journée, prévoir le casse croûte
Ven. 27/12	8h30 – 16h15	Parking piscine	Entraînement journée, prévoir le casse croûte (*)
Sam. 28/12	8h30 – 12h45	Local du club	Entraînement 1/2 journée
Dim. 29/12	Grand-Prix du Grand-Bornand à partir de la catégorie U12 – Individuel classique		
Lun. 30/12			
Mar. 31/12			Bon réveillon et bonne année à tous !!
Mer. 01/01			
Jeu. 02/01	8h30 – 16h15	Parking piscine	Entraînement journée, prévoir le casse croûte
Ven. 03/01	8h30 – 16h15	Parking piscine	Entraînement journée, prévoir le casse croûte
Sam. 04/01	8h30 – 12h45	Local du club	Entraînement 1/2 journée
Dim. 05/01	Grand-Prix de La Clusaz à partir de la catégorie U13 – 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 :

- Ven 27/12 : entraînement le matin au Grand-Bornand avec Nicolas (à confirmer)

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/>

Contact : Mathieu 06.86.85.25.53
Christophe 06.73.03.90.85