

# PROGRAMME ENTRAÎNEMENT PRINTEMPS 2025

[Le local du club se situe à la Maison du Pays Rochois, la Roche sur Foron. Détails des catégories](#)

**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	
M A I       J U N	Semaine 21	lun. 19/05			
		mar. 20/05			
		mer. 21/05	AM	2013 et + grands	Course à pied et renforcement musculaire – de 17h à 19h RDV stade de la Roche (à côté stade de foot)
		jeu. 22/05			
		ven. 23/05			
		sam. 24/05	M	2012 et + grands	Vélo de route – RDV <b>8h30 Arenthon</b> (parking stade). Fin 11h30-12h
	dim. 25/05				
	Semaine 22	lun. 26/05			
		mar. 27/05			
		mer. 28/05	AM	2013 et + grands	Marche en montagne avec bâtons – RDV 14h au local du club
		sam. 31/05			ASCENSION
	Semaine 23	lun. 02/06			
		mar. 03/06			
		mer. 04/06	AM	2013 et + grands	Course à pied et renforcement musculaire – <del>de 17h à 19h</del> <b>de 14h à 16h</b> RDV stade de la Roche (à côté stade de foot)
jeu. 05/06					
ven. 06/06					
sam. 07/06		M AM	2012 et + grands 2013-2014	Vélo de route – RDV <b>8h30 Arenthon</b> (parking stade). Fin 11h30-12h <a href="#">Roller – 16h à 18h30 – ZAE Pays Rochois (à côté garage Renault)</a>	
dim. 08/06					
Semaine 24	lun. 09/06				
	mar. 10/06				
	mer. 11/06	AM	2012 et + grands	Ski-roues CL – de 14h à 16h30 RDV <b>Arenthon parking stade</b> . Prévoir baskets en plus	
	jeu. 12/06				
	ven. 13/06				
	sam. 14/06	M AM	2012 et + grands 2013-2014	Vélo de route – RDV 8h30 local du club. Retour vers 11h30-12h <a href="#">Roller – 16h à 18h30 – ZAE Pays Rochois (à côté garage Renault)</a>	
dim. 15/06					
Semaine 24	lun. 16/06				
	mar. 17/06				
	mer. 18/06	AM	2012 et + grands	Ski-roues SK – de 14h à 16h30 RDV <b>Arenthon parking stade</b> . Prévoir baskets en plus	
	jeu. 19/06				
	ven. 20/06				
	sam. 21/06	M AM	2012 et + grands 2013-2014	Marche en montagne avec bâtons – RDV 8h30 au local du club <a href="#">Roller – 16h à 18h30 – RDV Bonneville, parking rue Jacques Balmat</a>	
dim. 22/06					
	lun. 23/06				
	mar. 24/06	AM	Toutes	Course à pied et renforcement musculaire – de 17h30 à 19h30 RDV stade de la Roche (à côté stade de foot)	
	mer. 25/06	AM	2012 et + grands	Ski-roues classique – de 14h à 17h (16h45 la Chapelle Rambaud) RDV local du club. <b>Prévoir baskets en plus</b>	
	jeu. 26/06				
	ven. 27/06				
	sam. 28/06	M AM	2012 et + grands 2013-2014	Vélo de route – RDV 8h30 local du club. Retour vers 11h30-12h Roller – de 16h à 18h30 – RDV Arenthon, parking du stade	