PROGRAMME ENTRAÎNEMENT DÉBUT JUILLET 2025

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 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
J U I L L E T	Semaine 26	lun. 30/06		
		mar. 01/07	AM	Toutes Course à pied et renforcement musculaire – de 17h30 à 19h30 RDV stade de la Roche (à côté stade de foot)
		mer. 02/07	M	2012 et + grands Ski-roues SK – de 8h30 à 11h30 RDV Rosnoblet Eteaux.
		jeu. 03/07		
		ven. 04/07		
		sam. 05/07	Jour	Toutes Journée marche en montagne avec bâtons. RDV 8h local du club Prévoir le pique-nique et petit sac à dos. Transport avec les 2 bus du club + parents disponibles
		dim. 06/07		
	Semaine 27	lun. 07/07		
		mar. 08/07	AM	Toutes Course à pied et renforcement musculaire – de 17h à 19h30 RDV stade de la Roche (à côté stade de foot)
		mer. 09/07	Jour	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. Transport avec les 2 bus du club + parents disponibles si nécessaire
		jeu. 10/07		
		ven. 11/07		
		sam. 12/07	M	2012 et + grands Vélo de route – RDV 8h30 local du club. Retour vers 11h30-12h
dim. 13/07				