

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. 20/12	8h30 – 12h45	Local du club	Entraînement 1/2 journée
Dim. 21/12	8h30 – 12h45	Local du club	Entraînement 1/2 journée
Lun. 22/12	8h30 – 12h45	Parking piscine	Entraînement 1/2 journée, chrono
Mar. 23/12	8h30 – 16h15	Parking piscine	Entraînement journée, prévoir le casse croûte
Mer. 24/12			Joyeux Noël !!
Jeu. 25/12			
Ven. 26/12	8h30 – 12h45	Parking piscine	Entraînement 1/2 journée
Sam. 27/12	Grand-Prix de Chablais Nordic à partir de la catégorie U13 – Individuel libre		
Dim. 28/12	Grand-Prix de Bellevaux à partir de la catégorie U13 – Poursuite classique		
Lun. 29/12			
Mar. 30/12	8h30 – 16h15	Parking piscine	Entraînement journée, prévoir le casse croûte
Mer. 31/12	8h30 – 12h45	Parking piscine	Entraînement 1/2 journée
Jeu. 01/01			Bon réveillon et bonne année à tous !!
Ven. 02/01	8h30 – 12h45	Parking piscine	Entraînement 1/2 journée
Sam. 03/01	8h30 – 12h45	Local du club	Entraînement 1/2 journée
Dim. 04/01	Grand-Prix de La Clusaz à partir de la catégorie U12 – 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 pourra être mis en place

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 :
Tania 06.47.95.00.15
Mathieu 06.86.85.25.53
Christophe 06.73.03.90.85