PROGRAMME ENTRAÎNEMENT 2026

Le local du club se situe à la Maison du Pays Rochois, la Roche sur Foron. Détails des catégories

Pour l'organisation des séances, merci d'indiquer les semaines de présence/absence durant les vacances.

Pour tous les entraînements : prévoir le **porte gourde (**voir une 2e gourde selon les conditions)

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 à l'alimentation.

Les parents sont les bienvenus aux sorties vélo et montagne !

		Date		*Catégories*	*Entraînement*
A	Semaine 22	jeu. 28/05			
		ven. 29/05			
		sam. 30/05	M	2014 et + grands	Marche en montagne – démontage du pas de tir aux Glières RDV 8h15 au local du club
		dim. 31/05			
JUIN	Semaine 23	lun. 01/06			
		mar. 02/06	AM	Toutes	Course à pied et renforcement musculaire – de 17h15 à 19h15 RDV stade de la Roche (à côté stade de foot)
		mer. 03/06	AM	2013 et + grands	Ski-roues CL – de 14h à 16h30. RDV **Arenthon parking stade**.
				2014-2015	Roller – RDV **17h15 Arenthon** (parking stade). Fin 19h15
		jeu. 04/06			
		ven. 05/06	AM	2013 et + grands	Course à pied/biathlon 17h15-19h15. RDV pas de tir Cornier
		sam. 06/06	M	2013 et + grands	Vélo de route – RDV **8h30 local du club**. Fin 11h30-12h
		dim. 07/06			
	Semaine 24	lun. 08/06			
		mar. 09/06	AM	Toutes	Course à pied et renforcement musculaire – de 17h15 à 19h15 RDV stade de la Roche (à côté stade de foot)
		mer. 10/06	AM	2013 et + grands	Ski-roues CL – de 14h à 16h30. RDV **Eteaux** (Rosnoblet)
				2014-2015	Course à pied/biathlon 17h15-19h15. RDV pas de tir Cornier
		jeu. 11/06			
		ven. 12/06			
		sam. 13/06	M	2013 et + grands	Vélo de route – RDV **8h30 local du club**. Fin 11h30-12h
		dim. 14/06			
JUIN	Semaine 24	lun. 15/06			
		mar. 16/06	AM	Toutes	Course à pied et renforcement musculaire – de 17h15 à 19h15 RDV stade de la Roche (à côté stade de foot)
		mer. 17/06	AM	2013 et + grands	Ski-roues SK – de 14h à 16h30. RDV **Arenthon parking stade**.
				2014-2015	Roller – RDV **stade de la Roche** (à côté stade de foot). Fin 19h15
		jeu. 18/06			
		ven. 19/06	AM	2013 et + grands	Course à pied/biathlon 17h15-19h15. RDV pas de tir Cornier
		sam. 20/06	M	2013 et + grands	Vélo de route – RDV **8h30 local du club**. Fin 11h30-12h
		dim. 21/06			
		lun. 22/06			
		mar. 23/06	AM	Toutes	Course à pied et renforcement musculaire – de 17h15 à 19h15 RDV stade de la Roche (à côté stade de foot)
		mer. 24/06	AM	2013 et + grands	Ski-roues SK – de 14h à 16h30. RDV **Eteaux** (Rosnoblet)
					ATTENTION : 2014-2015 séance le jeudi
		jeu. 25/06		2014-2015	Course à pied/biathlon 17h15-19h15. RDV pas de tir Cornier
		ven. 26/06		Toutes	**Assemblée Générale du Ski-Club**
		sam. 27/06	M	2013 et + grands	Vélo de route – RDV **8h30 local du club**. Fin 11h30-12h
		dim. 28/06			