

PROGRAMME ENTRAÎNEMENT 2026

Toutes les informations sur le matériel à prévoir, les points importants, les lieux de RDV, etc. sont disponibles sur le site du club :

skiclubpaysrochois.com/blog/organisation-des-seances

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

Les parents sont les bienvenus aux sorties vélo et montagne !

| | | | |
|---------|-----------|------------------|-------------------|
| Légende | 2014-2015 | 2013 et + grands | Toutes catégories |
|---------|-----------|------------------|-------------------|

| | Date | Catégories | Entraînement |
|------------|------------|------------|--|
| Semaine 26 | lun. 29/06 | | |
| | mar. 30/06 | AM | Toutes Course à pied et renforcement musculaire – de 17h à 19h30 RDV stade de la Roche (à côté stade de foot) |
| | mer. 01/07 | M | 2014-2015 Journée Roller/course à pied. RDV 8h30 local Prévoir le pique-nique, matériel de roller + baskets + maillot de bain/serviette. Transport avec les 2 bus du club + parents disponibles si nécessaire |
| | jeu. 02/07 | | |
| | ven. 03/07 | | 2013 et + grands Vélo de route – RDV 8h30 local du club . Fin 11h30-12h |
| | sam. 04/07 | 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 |
| | dim. 05/07 | | |
| Semaine 27 | lun. 06/07 | | |
| | mar. 07/07 | AM | Toutes Course à pied et renforcement musculaire – de 17h à 19h30 RDV stade de la Roche (à côté stade de foot) |
| | mer. 08/07 | 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. 09/07 | | |
| | ven. 10/07 | | |
| | sam. 11/07 | M | Toutes Marche en montagne <u>avec bâtons</u> . RDV 8h au local du club Transport avec les 2 bus du club + parents disponibles |
| | dim. 12/07 | | |

Du 13 juillet au 16 août :

Pause estivale

Bonnes vacances à tous