

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		
Du 13 juillet au 16 août :					
Pause estivale					
Bonnes vacances à tous					
A O Û T	Semaine 32	lun. 10/08			
		mar. 11/08			
		mer. 12/08			
		jeu. 13/08			
		jeu. 13/08			
		ven. 14/08		2012-13	Rencontre inter-clubs : KO sprint sur le parking de Rochexpo Modalités à définir, date et lieu à confirmer
		sam. 15/08			
		dim. 16/08			
	Semaine 33	lun. 17/08			
		mar. 18/08	AM	Toutes	Course à pied et renforcement musculaire – de 17h à 19h30 RDV stade de la Roche (à côté stade de foot)
		mer. 19/08	M	Toutes	Marche en montagne avec bâtons. RDV 8h au local du club Transport avec les 2 bus du club + parents disponibles
		jeu. 20/08	AM		
		ven. 21/08	AM		
		sam. 22/08	Jour	Toutes	Journée ski-roues aux Plans d’Hotonnes. 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. 23/08					
Semaine 34	lun. 24/08				
	mar. 25/08	AM	Toutes	Course à pied et renforcement musculaire – de 17h à 19h30 RDV stade de la Roche (à côté stade de foot)	
	mer. 26/08	Jour	Toutes	Journée aux Contamines 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. 27/08	AM			
	ven. 28/08				
	sam. 29/08		Toutes	Journée biathlon, course à pied, sport co à Cornier. RDV 9h Prévoir le pique-nique, baskets, etc. Fin à définir selon météo	
	dim. 30/08				