

# PROGRAMME ENTRAINEMENTS CLUB

Septembre/Octobre 2020

	U/9 né en 2012-2013-2014			U/11 né en 2010-2011			U/13 né en 2008-2009			U/15 né en 2006-2007			U/17 né en 2004-2005			U/20 né en 2003 et avant			Groupe Biathlon 50m			Groupe adultes						
	Entraîneur: Céline			Entraîneur: Robin, Yohan et JL			Entraîneur: Robin, Yohan, Pierre et JL			Entraîneur: Robin, Yohan, Pierre et JL			Entraîneur: Robin, Yohan, Pierre et JL			Entraîneur: Johan-Yohan			Entraîneur: Sabine									
	lieu	heure	activités	lieu	heure	activités	lieu	heure	activités	lieu	heure	activités	lieu	heure	activités	lieu	heure	activités	lieu	heure	activité	lieu	heure	activités				
mer 09 sept	BB	10h	CP-jeux-coordination	BB	10h-12h	CP-jeux-coordination/proprio	colline des bains	14h / 16h30	marche-batons	colline des bains	14h-16h30	marche-batons	colline des bains	14h-16h30	marche batons	colline des bains	14h-16h30	marche-batons				X	X	X				
sam 12 sept	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	corrençon	14h-16h	biathlon -SR SK	X	X	X				
																						X	X	X				
mer 16 sept		10h	Pas d'entraînement car école	BB	10h-12h	Marche course baton-jeux-coordi/proprio	Corrençon	14h-16h30	ski roue skate	corrençon	14h-16h30	ski roue skate	corrençon	14h-16h30	ski roue skate	corrençon	14h-16h30	ski roue skate				X	X	X				
sam 19 sept	corrençon	10h	CP-Jeux de Ballons	Corrençon	9h30-12h	CP-Jeux-sports co	Corrençon	9h30-12h	ski roue classic	corrençon	9h30-12h	ski roue classic	corrençon	9h30-12h	ski roue classic	corrençon	9h30-12h	ski roue classic				X	X	X				
Sam19 - Dim20																						X	X	X				
mer 23 sept	BB	10h	CP-circuits vitesse/sauts/coordin	BB	10h-12h	CP / biathlon	Corrençon	14h-16h30	ski roue classic	corrençon	14h-16h30	ski roue classic	corrençon	14h-16h30	ski roue classic	corrençon	14h-16h30	ski roue classic						18h30				
sam 26 sept	Colline des bains	10h	CP/Biathlon	colline des bains	9h30-12h	marche batons /parcours varié	colline des bains	9h30-12h	marche batons /parcours varié	colline des bains	9h30-12h	marche batons /parcours varié	colline des bains	9h30-12h	marche batons /parcours varié	colline des bains	9h30-12h	marche batons /parcours varié	Corrençon	14h-16h	Ski roue skate / Tir			9h30				
mer 30 set	Corrençon	10h	CP-jeux collectifs	corrençon	10h-12h	cp / biathlon reco course	Corrençon	14h-16h30	cp / biathlon	corrençon	14h-16h30	ski roue skate/biathlon	corrençon	14h-16h30	ski roue skate/biathlon	corrençon	14h-16h30	ski roue skate/biathlon	Corrençon	14h - 16h30	Sr skate Tir Train séparé			18h30				
sam 03 oct	Corrençon	10h	CP-VTT	Corrençon	9h30-12h	cp / biathlon prépa course	Corrençon	9h30-12h	cp / biathlon	corrençon	9h30-12h	ski roue skate/biathlon	corrençon	9h30-12h	ski roue skate/biathlon	corrençon	9h30-12h	ski roue skate/biathlon	Corrençon	9h30 - 12h	Sr Skate Tir Vitesse 8*10"			9h30				
Dim 04 oct	<b>Biathlon Corrençon 10m et 50m</b>																		Course régional biathlon corrençon									
mer 07 oct	Corrençon	10h	Ski roue ou CP/jeux	Corrençon	10h-12h	ski roue ou roller	corrençon	14h-16h30	ski roue classic	corrençon	14h-16h30	ski roue classic	corrençon	14h-16h30	ski roue classic	corrençon	14h-16h30	ski roue classic						18h30				
sam 10 oct	Corrençon	10h	cp-circuits vitesse/sauts/coordin	Corrençon	9h30-12h	marche-batons/parcours varié	corrençon	9h30-12h	ski roue skate	10 et 11 octobre: Challenge Vittoz U15 et + à Prémanon										Corrençon	14h - 16h	Sr skate vitesse + tir			9h30			
Dim 11 oct																												
mer 14 oct	corrençon	10h	Ski roue ou CP/jeux	Corrençon	10h-12h	ski roue ou roller	parking conversaria	14h-16h30	marche-batons	parking vdl conversaria	14h-16h30	marche baton	parking vdl conversaria	14h-16h30	marche baton	parking vdl conversaria	14h-16h30	marche baton	A définir	17h - 17h50	Tir au repos sur cibles meca			18h30				
sam 17 oct	Geymonds	10h	CP-jeux-coordination	Corrençon	9h30-12h	Marche course baton-jeux-coordi/proprio	Corrençon	9h30-12h	Ski roue skate	x	9h30-12h	x	Corrençon	9h30-12h	Ski roue skate pour les fondeurs	Corrençon	9h30-12h	Ski roue skate pour les fondeurs	Arcon summer	8h - 21h	Sprint biathlon U15 - SEN			9h30				
										Biathlon Summer Tour Arçon U15-Sen																		
		10h			10h			14h																18h30				
		10h			9h30			9h30																9h30				

**VACANCES SCOLAIRE DE LA TOUSSAINT du 17 octobre au 02 NOVEMBRE**

**Stage de Toussaint du 19 au 23 octobre par demi journée ou journée: U13 et +**

