

Programme stage de la toussaint du 19 au 24 octobre U11-U13-U15-U17-U20

STAGE TOUSSAINT

	U11 (2010/2011)				U13 (2008/2009)				U15 (2006/2007)				U17 et + (2004/2005...)			
	Matin 9h30/12h	aprem	Lieu	Coach	Matin 9h30/12h	Aprém 14h/16h30	Lieu	Coach	Matin	Aprém	Lieu	Coach	Matin	Aprém	Lieu	Coach
<b>samedi 17</b>	CP / jeux	XXX	Corrençon		CP/coordination/proprio/jeux	XXX			Ski roue classique Décassage/vitesses	Tir 50m?	BB		Ski roue classique Décassage/vitesses	Tir 50m?	BB	
<b>dimanche 18</b>	X	X	X		X	X	X		Chrono inter club, Classique Autrans/la Sure							
<b>Lundi 19</b>	Marche batons	XXX	stade de neige a Lans	Yohan, Véro, JL	XXX	Marche-batons	Parking stade de neige Lans	Yohan, véro, JL	XXX	XXX	X	X	XXX	XXX	X	X
<b>Mardi 20</b>	CP avec batons, Parcours Varié + Tir 10m (1h)	XXX	Corrençon	Yohan, JL	Ski roue classique + Tir 10m (1h)	XXX	Corrençon	Robin, Véro	XXX	Groupe biathlon: SR Skate/biathlon Fondeurs: SR Skate	Corrençon	Yohan, JL	XXX	Groupe biathlon: SR Skate/biathlon Fondeurs: SR Skate	Corrençon	Yohan, JL
<b>Mercredi 21</b>	XXX	XXX	X	X	XXX	Ski roue classique	Corrençon	Robin, Lola, Véro	Marche batons	Ski roue Skate Biathlon	Matin: Stade de neige a Lans Aprém: Corrençon	Yohan, JL	Marche Batons	Ski roue skate	Matin: Stade de neige a Lans Aprém: Corrençon	Yohan, JL
<b>Jeudi 22</b>	Course a pied, Ski roue ou Rollers	XXX	BB	Yohan, Véro, JL	XXX	Chrono classique	Corrençon	Robin, Véro, Lola	XXX	XXX	X	X	XXX	Fondeurs: ski roue classique	Corrençon ou montée de col	Yohan
<b>Vendredi 23</b>	XXX	XXX	X	X	XXX	XXX	X	X	Groupe biathlon: SR Skate/biathlon Fondeurs: SR Skate	XXX	Corrençon	Yohan, JL	Groupe biathlon: SR Skate/biathlon Fondeurs: SR Skate	XXX	Corrençon	Yohan, JL
<b>samedi 24</b>	XXX	XXX	X	X	XXX	XXX	X	X	Biathlon 50m Plan D'Automne							
	4 Séances / 9h				5 Séances / 11 heures				8 Séances / 13 heures				9 Séances / 15heures			

Le programme peut changer en fonction des conditions meteo, ne venez pas a la carte. Il est important de suivre la progression des seances de la semaine. Pas d'entraînements club la 2eme semaines des vacances, ce qui ne veut pas dire: "pas d'entraînements", profitez pour faire du sport en famille ou regroupez vous entre collegue du club ou autre...