

PROGRAMME ENTRAINEMENTS CLUB

Septembre/Octobre 2021

	U/9 né en 2013-2014-2015 Entraîneur: Céline			U/11 né en 2010-2011 Entraîneur: Robin, Yohan et JL			U/13 né en 2008-2009 Entraîneur: Robin, Yohan, Pierre et JL			U/15 né en 2006-2007 Entraîneur: Robin, Yohan, Pierre et JL			U/17 né en 2004-2005 Entraîneur: Robin, Yohan, Pierre et JL			U/20 né en 2003 et avant Entraîneur: Robin, Yohan, Pierre et JL		
	lieu	heure	activités	lieu	heure	activités	lieu	heure	activités	lieu	heure	activités	lieu	heure	activités	lieu	heure	activités
mer 15 sept	Bois barbu	10h 12h	Course à pied/Jeux collectifs	Bois Barbu	10h-12h	Course a pied/Biathlon	Correçon	14h-16h30	Ski roue Skate	Correçon	14h-16h30	Ski roue skate et Biathlon 50	Correçon	14h-16h30	Ski roue Skate et biathlon 50	Correçon	14h-16h30	Ski roue skate et Biathlon 50
sam 18 sept	Bois barbu	9h30-11h30	Course à pied/Jeux collectifs	Bois Barbu	9h30-12h	Course a pied/batons parcouru varié	Bois Barbu	9h30-12h	Course a pied/batons parcouru varié	Bois Barbu	9h30-12h	Course a pied/batons	Bois Barbu	9h30-12h	Course a pied/batons		9h30-12h	Course a pied/batons
18 septembre Biathlon Summer Plan d'Hotonnes																		
mer 22 sept	Correçon	10h-12h	Course à pied/Circuit training	Correçon	10h-12h	Ski roue skate ou classique	Correçon	14h-16h30	Ski roue skate biathlon	Correçon	10h-12h	Ski roue skate	Correçon	14h-16h30	Ski roue skate	Correçon	10h-12h	Ski roue skate
sam 25 sept	Geymonds	9h30-11h30	VTT	Geymonds	9h30-12h	VTT	Geymonds	9h30-12h	VTT	Geymonds	9h30-12h	VTT	Geymonds	9h30-12h	VTT	Geymonds	9h30-12h	VTT
mer 29 sept	Bois barbu	10h-12h	Course à pied/Biathlon laser	Bois barbu	10h-12h	Course a pied/biathlon	Correçon	14h-16h30	Ski roue skate/biathlon	Correçon	14h-16h30	Ski roue skate/biathlon	Correçon	14h-16h30	Ski roue skate/biathlon	Correçon	14h-16h30	Ski roue skate/biathlon
sam 02 oct	Bois barbu	9h30-11h30	Course à pied/Biathlon laser	Bois barbu	9h30-12h	Course a pied/biathlon	Bois barbu	9h30-12h	Course a pied	Bois Barbu	9h30-12h	Ski roue skate et tir 50 a BB	Bois barbu	9h30-12h	Ski roue skate et tir 50 a BB	Bois Barbu	9h30-12h	Ski roue skate et tir 50 a BB
dim 03 oct	Biathlon Correçon																	
mer 06 oct	Correçon	10h-12h	Course à pied/Circuit training	Correçon	10h-12h	Ski roue classique	Correçon	14h-16h30	Ski roue classique	Correçon	14h-16h30	Ski roue classique	Correçon	14h-16h30	Ski roue classique	Correçon	14h-16h30	Ski roue classique
sam 09 oct	Colline des Bains	9h30-11h30	Course à pied/Jeux collectifs	Colline des bains	9h30-12h	Marche-batons	Colline des Bains	9h30-12h	Marche Batons	09 et 10 octobre Challenge VITTOZ a Arçon								
mer 13 oct	Geymonds	10h-12h	VTT	Geymonds	10-12h	VTT	Correçon	14h-16h30	VTT	Correçon	14-16h30	Ski roue skate Biathlon 50	Correçon	14-16h30	Ski roue skate biathlon 50	Correçon	14-16h30	Ski roue skate Biathlon 50
sam 16 oct	Colline des Bains	9h30-11h30	VTT	Colline des bains	9h30-12h	course a pied + VTT. Montée(pied)descente(VTT) aux	Colline des bains	9h30-12h	Ski roue classique + baskets Montée de col	Colline des bains	9h30-12h	Ski roue classique + baskets Montée de col	Colline des bains	9h30-12h	Ski roue classique + baskets Montée de col	Colline des bains	9h30-12h	Ski roue classique + baskets Montée de col
16 octobre Summer biathlon Arçon																		

Vacances de la Toussaint du 23 octobre au 08 Novembre.

Stage de Toussaint du 23 au 30 octobre par demi journée ou journée: U11 et +.