

Septembre/Octobre 2017

Voici le programme des entraînements jusqu'aux vacances de la Toussaint. Pour les mercredi, le rendez-vous est à 14 heures, pour une fin de séance à 17 heures. Les samedis, le rendez-vous est à 9 heures, pour une fin de séance à midi. Les entraînements de skis-roues ont des horaires particuliers, précisés ci-dessous.

Samedi 16 Septembre: Course à pied + Renforcement musculaire à Mieussy.

Mercredi 20 Septembre : Course à pied + Exercices techniques/coordination à Mieussy.

Samedi 23 Septembre: Rollerski à Sommand.

► Minimes de 8h30 à 10h30.

► Cadets et + de 10h30 à 12h30.

Mercredi 27 Septembre: Marche/Footing avec bâtons à Taninges.

Samedi 30 Septembre: Rollerski à Taninges.

► Minimes de 10h30 à 12h30.

► Cadets et + de 8h30 à 12h30.

Mercredi 04 Octobre: Course à pied +renforcement musculaire à Mieussy.

Samedi 07 Octobre: Marche/Footing avec bâtons à Taninges.

Mercredi 11 Octobre: Course à pied + Renforcement musculaire à Mieussy.

Samedi 14 Octobre:

► Cadets et + : Rollerski à Mieussy de 9h à 12h

► Rassemblement départemental minimes (Précisions à venir).

Mercredi 18 Octobre: Renforcement musculaire + Sports-Co à Taninges.

Samedi 21 Octobre: Rollerski à Taninges.

► Minimes de 8h30 à 10h30.

► Cadets et + de 10h30 à 12h30.

Thomas : 0687069972

Jérémy : 0686333262