

Novembre Décembre 2017

Voilà le planning des entraînements pour les mois de novembre et décembre.

Le mercredi, le rendez-vous est à 13 heures 30, pour une fin de séance à 16 heures 30.

Toutes les séances du samedi sont en skis-roues, les horaires sont donc précisés si dessous.

Mercredi 08 Novembre : Marche/footing à Mieussy. (Prenez vos bâtons de marche).

Samedi 11 Novembre : Skis-roues + footing à Tanninges.

► B2 et Minimes 1: de 10 h 30 à 12 h 30 ► Minimes 2, cadets et + : de 8 h 30 à 10 h 30

Mercredi 15 Novembre : Renforcement musculaire + course à pied à Tanninges.

Samedi 18 Novembre : Attribution du matériel au Praz de Lys +Entraînement course à pied.

Rendez-vous au foyer à 8 heures 30, fin de séance à 12 heures 30.

Mercredi 22 Novembre : Renforcement musculaire + course à pied à Mieussy.

Samedi 25 Novembre : Skis-roues + footing à Tanninges.

► B2 et Minimes 1: de 8 h 30 à 10 h 30 ► Minimes 2, cadets et +: de 10 h 30 à 12 h 30

Mercredi 29 Novembre : Renforcement musculaire + course à pied à Tanninges.

Samedi 02 Décembre : Ski roues + footing à Mieussy.

► B2 et Minimes 1:de 10 h 30 à 12 h 30 ► Minimes 2, cadets et +: de 8 h 30 à 10 h 30

Mercredi 06 Décembre : Renforcement musculaire + course à pied à Mieussy.

Samedi 09 Décembre : Ski roues + footing à Tanninges.

► B2 et Minimes 1:de 8 h 30 à 10 h 30 ► Minimes 2, cadets et +: de 10 h 30 à 12 h 30

Mercredi 13 Décembre : Marche/footing à Tanninges. (Prenez vos bâtons de marche).

Samedi 16 Décembre : Ski roues + footing à Mieussy.

► B2 et Minimes 1:de 10 h 30 à 12 h 30 ► Minimes 2, cadets et +: de 8 h 30 à 10 h 30

Mercredi 20 Décembre : Course à pied+ renforcement musculaire à Mieussy.

Thomas : 0687069972

Jérémy : 0686333262