

Programme Stage de la Toussaint du 27/10 au 31/10

	<u>Lundi 27</u>	<u>Mardi 28</u>	<u>Mercredi 29</u>	<u>Jeudi 30*</u>	<u>Vendredi 31</u>
Matin					
U12	Rollerski au collège de Taninges RDV 8h30 au collège de Taninges		Rando montagne avec batons RDV 8h au collège de Taninges	Rollerski au collège de Taninges RDV 8h30 au collège de Taninges*	Circuits training RDV 9h au collège de Taninges
U14, U16, U18, U20	Footing + Renforcement Musculaire 8h30 Collège	Rollerski La Féclaz			
Après-midi	Pique-Nique Lac de Samoens	Pique-Nique à La Féclaz	Pique-Nique en montagne		Pique-Nique Taninges
U12	Course d'orientation Retour pour 17h au collège		Rando montagne avec batons Retour entre 16h30 et 17h au collège		Sport collectif fin de l'entrainement à 16h30
U14, U16, U18, U20		Rollerski La Feclaz		Rollerski rdv 13h30 au college de Taninges, retour 17h	

Repos

* L'entrainement Rollerski de jeudi matin s'adresse aux U12 et U13 pour leur initiation et perfectionnement technique
La séance de l'après-midi s'adresse aux U14 et plus pour une séance rollerski sur route.