

# Novembre Décembre 2020

Voici le planning des entraînements pour les mois de novembre et de décembre. Bien entendu, dès que la neige sera arrivée, nous changerons l'organisation pour pouvoir skier, et nous vous informerons via le site.

Pour les mercredis, le rendez-vous est à 13h30, pour une fin de séance à 16h30. Les samedis, le RDV est à 9h, pour une fin de séance à midi. Les entraînements de skis-roues ont des horaires précisés ci-dessous.

Mercredi 04 Novembre : Course à pied + Préparation Physique à Mieussy.

Samedi 07 Novembre : U13+U14+U15 : Rassemblement départemental aux Contamines.

U12 : entraînement avec le pré-club. (se référer au planning pré-club)

U17 et + : course à pied à Mieussy.

Mercredi 11 Novembre : Marche/footing à Taninges. (Prenez vos bâtons de marche)

Samedi 14 Novembre : Journée skis roues aux plans d'Hotonnes. (reportée si météo défavorable).

Rendez-vous à Mieussy à 8 heures retour à 17 heures.

Mercredi 18 Novembre : Course à pied+ Préparation Physique à Mieussy.

Samedi 21 Novembre : Renforcement musculaire + sports-co+course à pied à Taninges.

Mercredi 25 Novembre : Course à pied+ Préparation Physique à Taninges.

Samedi 28 Novembre: Skis roues à Mieussy (rendez-vous au local).

▶ U12 à U14 de 8h30 à 10h30

▶ U15 et + de 10h30 à 12h30

Mercredi 02 Décembre : Course à pied+ Préparation Physique à Taninges.

Samedi 05 Décembre : Skis roues à Taninges.

▶ U12 à U14 de 8h30 à 10h30

▶ U15 et + de 10h30 à 12h30

Mercredi 09 Décembre : Marche/footing à Mieussy. (Prenez vos bâtons de marche)

Samedi 12 Décembre : Skis roues à Taninges.

▶ U15 et + de 8h30 à 10h30

▶ U12 à U14 de 10h30 à 12h30

Mercredi 16 Décembre : Course à pied+ renforcement musculaire à Mieussy.

Thomas : 0687069972