

Septembre/Octobre 2021

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 11 Septembre: Course à pied + renforcement musculaire à Mieussy.

Mercredi 15 Septembre : Course à pied + renforcement musculaire à Tanninges.

Samedi 18 Septembre: Skis-roues à Sommand pour les U13 et + :

▶ U13+U14 de 8h30 à 10h30.

▶ U15 et + de 10h30 à 12h30.

U12 : Marche/Footing avec bâtons à Sommand de 9 heures à 12 heures.

Mercredi 22 Septembre: Marche/Footing avec bâtons à Tanninges.

Samedi 25 Septembre: Skis-roues à Mieussy pour les U13 et + :

▶ U15 et + de 8h30 à 10h30.

▶ U13+U14 de 10h30 à 12h30.

U12 : Course à pied + renforcement musculaire à Mieussy de 9 heures à 12 heures.

Mercredi 29 Septembre: Course à pied +renforcement musculaire à Mieussy.

Samedi 02 Octobre: Skis-roues à Tanninges.

▶ U13 et + de 10h30 à 12h30.

▶ U12 de 8h30 à 10h30.

Mercredi 06 Octobre: Course à pied + Renforcement musculaire à Mieussy.

Samedi 09 Octobre: Skis-roues à Tanninges.

▶ U12 +U13 de 10h30 à 12h30.

▶ U14 et + de 8h30 à 10h30.

Mercredi 13 Octobre: Course à pied + Renforcement musculaire + Sports-Co à Tanninges.

Samedi 16 Octobre: Skis-roues à Mieussy :

▶ U12+U13 de 8h30 à 10h30.

▶ U14 et + de 10h30 à 12h30.

Mercredi 20 Octobre: Marche/Footing avec bâtons à Tanninges.

Samedi 23 Octobre: Course à pied + Renforcement musculaire à Mieussy.

Stage de la Toussaint sans déplacement du lundi 25 Octobre au vendredi 29 Octobre.