

# Novembre Décembre 2021

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 rendez-vous est à 9h, pour une fin de séance à midi. Les entraînements de skis-roues ont des horaires précisés ci-dessous.

Mercredi 10 Novembre : Cross du collège à Taninges. Attention les courses démarrent à 13 heures. Restez au collège avec les enseignants d'EPS. Pas d'entraînements pour ceux qui ne sont pas scolarisés à Taninges.

Samedi 13 Novembre : Skis-roues à Taninges :

▶ U12 de 8h30 à 10h30 ▶ U13 et + de 10h30 à 12h30.

Mercredi 17 Novembre : Marche/footing à Taninges. (Prenez vos bâtons de marche)

Samedi 20 Novembre : Skis roues à Mieussy (rendez-vous au local) :

▶ U12 de 10h30 à 12h30 ▶ U13 et + de 8h30 à 10h30.

Mercredi 24 Novembre : Course à pied+ Préparation Physique à Mieussy.

Samedi 27 Novembre : Renforcement musculaire + sports-co+course à pied à Taninges.

Mercredi 01 Décembre : Course à pied+ Préparation Physique à Taninges.

Samedi 04 Décembre: Skis roues à Mieussy (rendez-vous au local).

▶ U12 de 8h30 à 10h30 ▶ U13 et + de 10h30 à 12h30.

Mercredi 08 Décembre : Course à pied+ Préparation Physique à Mieussy.

Samedi 11 Décembre : Skis roues à Taninges.

▶ U12 de 10h30 à 12h30 ▶ U15 et + de 8h30 à 10h30.

Mercredi 15 Décembre : Marche/footing à Mieussy. (Prenez vos bâtons de marche)