

# Novembre Décembre 2022

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.

Samedi 05 Novembre : Skis-roues pour tout le monde de 9 heures à 12 heures à Mieussy

Mercredi 09 Novembre : Course à pied et renforcement musculaire à Taninges.

Samedi 12 Novembre :

► Pour les U14 et + : course de skis-roues aux Contamines.

► Pour les U12 et U13 : Course à pied à Mieussy. (de 9 heures à 12 heures).

Mercredi 16 Novembre : Marche/footing à Taninges. (Prenez vos bâtons de marche)

Samedi 19 Novembre : Skis roues à Mieussy (rendez-vous au local) :

► U12-U13 de 10h30 à 12h30    ► U14 et + de 8h30 à 10h30.

Mercredi 23 Novembre : Course à pied+ Préparation Physique à Mieussy.

Samedi 26 Novembre : Renforcement musculaire + sports-co+course à pied à Taninges.

Mercredi 30 Novembre : Course à pied+ Préparation Physique à Taninges.

Samedi 03 Décembre: Skis roues à Mieussy (rendez-vous au local).

► U12-U13 de 8h30 à 10h30                      ► U14 et + de 10h30 à 12h30.

Mercredi 07 Décembre : Course à pied+ Préparation Physique à Taninges.

Samedi 10 Décembre : Skis roues à Taninges.

► U12-U13 de 10h30 à 12h30                      ► U14 et + de 8h30 à 10h30.

Mercredi 14 Décembre : Marche/footing à Mieussy. (Prenez vos bâtons de marche)