

PROGRAMME ENTRAINEMENTS CLUB

Septembre/Octobre 2022

	U/9 né en 2014-2015-2016 Céline, Robin, Véro			U/11 né en 2012-2013 Entraîneur: Paco et JL			U/13 né en 2010-2011 Robin, Paco et JL			U/15 né en 2008-2009 Robin, Paco et JL			U16-U17 né en 2007-2006-2005 Entraîneur: Robin, Paco et JL			U/20 né en 2003 et avant Entraîneur: Robin, Yohan, Paco et JL		
	lieu	heure	activités	lieu	heure	activités	lieu	heure	activités	lieu	heure	activités	lieu	heure	activités	lieu	heure	activités
mer 07 sept	Bois barbu	10h-12h	Marche/Course/Jeux	Bois Barbu	10h-12h	Cap, jeux d'équilibre	Corrençon	14h-16h15	Ski roue classique	Corrençon	14h-16h15	Ski roue classique	Corrençon	14h-16h15	Ski roue classique	Corrençon	14h-16h15	Ski roue classique
sam 10 sept	Colline des Bains	9h30-11h30	Biathlon laser/Course/Jeux	Colline des bains	9h30-12h	Marche batons	Colline des bains	9h30-12h	Marche batons	Colline des bains	9h30-12h	Marche batons	Colline des bains	9h30-12h	Marche batons	Colline des bains	9h30-12h	Marche batons
mer 14 sept	Corrençon	10h-12h	Marche/Course/Jeux	Corrençon	10h-12h	cap/biathlon	Corrençon	14h-16h15	ski roue Skate/tir	Corrençon	14h-16h15	ski roue Skate/tir	Corrençon	14h-16h15	ski roue Skate/tir	Corrençon	14h-16h15	ski roue Skate/tir
sam 17 sept	Corrençon	9h30-11h30	Course petits parcours variés	Corrençon	9h30-12h	cap/biathlon	Corrençon	9h30-12h	ski roue Skate/tir	Corrençon	9h30-12h	ski roue skate/tir	Corrençon	9h30-12h	Ski roue skate /tir	Corrençon	9h30-12h	ski roue Skate/tir
Dim 18 sept	Biathlon Corrençon 10m 50m																	
mer 21 sept	Colline des Bains	10h-12h	VTT	Colline des bains	10h-12h	VTT	Colline des Bains	14h-16h15	VTT	Colline des bains	14h-16h15	velo route ou VTT	Colline des bains	14h-16h15	Vélo route ou VTT	Colline des bains	14h-16h15	Vélo route ou VTT
sam 24 sept	Geymonds	9h30-11h30	VTT	Geymonds	9h30-12h	cap, jeux de vitesses, sports co	Geymonds	9h30-12h	Cap variation d'allure sports co	Geymonds	9h30-12h	VMA sport co	Geymonds	9h30-12h	VMA sports co	Geymonds	9h30-12h	VMA sport co
mer 28 sept	Corrençon	10h-12h	Biathlon laser/Course/Jeux	Corrençon	10h-12h	ski roue classique équilibrage freinage	Corrençon	14h-16h15	ski roue skate	Corrençon	14h-16h15	ski roue skate/tir 50m	Corrençon	14h-16h15	ski roue skate	Corrençon	14h-16h15	ski roue skate
sam 01 oct	Les Clots	9h30-11h30	Course/Marche Roybon	Les Clots	9h30-12h	Marche-batons	Les Clots	9h30-12h	Marche-batons	Biathlon U15 sam et dim 01 et 02 oct au plan d'hotonnes			Les Clots	9h30-12h	Marche-batons	Les clots	9h30-12h	Marche-batons
mer 05 oct	Geymonds	10h-12h	VTT	Geymonds	10h-12h	VTT	Corrençon	14h-16h15	Ski roue classique	Corrençon	14h-16h15	Ski roue classique	Corrençon	14h-16h15	Ski roue classique	Corrençon	14h-16h15	Ski roue classique
sam 08 oct	Les Cochettes	9h30-12h	Course/Marche/ Jeux	Les Cochettes	9h30-12h	Marche-batons	Les Cochettes	9h30-12h	Marche-batons	Championnat de France d'été U15 et + samedi et dimanche 08 et 09 octobre a Arçon								
mer 12 oct	Corrençon	10h-12h	Roller/Ski roues	Corrençon	10h-12h	ski roue classique équilibrage freinage, jeux	Corrençon	14h-16h15	Ski roue skate	Corrençon	14h-16h15	Ski roue skate	Corrençon	14h-16h15	ski roue skate biathlon	Corrençon	14h-16h15	ski roue skate biathlon
sam 15 oct	Bois barbu	9h30-11h30	Circuits training	Bois Barbu	9h30-12h	Cap - avec batons parcours varié	Bois barbu	9h30-12h	Cap avec batons parcours varié	Bois Barbu	9h30-12h	Cap - avec batons parcours varié	Summer biathlon U17 et + a Arçon samedi et dimanche 15 et 16 octobre					
mer 19 oct	Bois barbu	10h-12h	Biathlon laser/Course/Jeux	Bois barbu	10h-12h	Cap/biathlon	Corrençon	14h-16h15	Ski roue skate/biathlon	Corrençon	14h-16h15	ski roue skate	Corrençon	14h-16h15	Ski roue skate	Corrençon	14h-16h15	ski roue skate
sam 22 oct	Bois barbu	9h30-11h30	Biathlon laser/Course/Jeux	Bois barbu	9h30-12h	Cap/biathlon	Bois barbu	9h30-12h	cap, sports co	Bois barbu	9h30-12h	Cap/biathlon10m	Corrençon	9h30-12h	Cap/biathlon 10m	Bois barbu	9h30-12h	Cap/biathlon10m
Dim 23	Biathlon 10m + course a pied du GUC a grenoble																	

Vacances de la Toussaint du samedi 22 octobre au dimanche 06 Novembre.

Stage de Toussaint du 22 au vendredi 28 octobre par demi journée ou journée: U11 et +.



