

Programme Entrainements Club **Sept - Oct** /saison **2020-2021**

Date	Heure / Lieu	Thème	Grpe	Entr.
Mer 2 Sept	14h - 16h30 Autrans (1)	Ski Roue Skate + Circuit RM Ski Roue Skate + Circuit RM Ski Roue Skate + Circuit RM	U13 + U15 F U15 G + U17 F U17 à Sen G	Willy Flo
Sam 5 Sept				
Dim 6 Sept				
Mer 9 Sept	13h50 - 16h30 14h - 16h30 Autrans (2)	endurance et jeux Course Pied (circuit athlé) + Circuit RM Course Pied (circuit athlé) + Circuit RM Course Pied (circuit athlé) + Circuit RM	U9 à U13-1 U13 + U15 F U15 G + U17 F U17 à Sen G	Cathy-Mariène Flo Céline
Sam 12 Sept	10h - 12h Autrans (3)	Ski Roue Classic	U15 à Sen	Flo
Dim 13 Sept				
Mer 16 Sept	13h50 - 16h30 14h - 16h30 Autrans (4)	endurance et jeux / Biathlon Marche Bâton circuit Marche Bâton circuit Marche Bâton circuit	U9 à U13-1 U13 + U15 F U15 G + U17 F U17 à Sen G	Cathy-Mariène Flo Céline Willy
Sam 19 Sept	10h - 12h Lans (1)	Ski Roue Skate + Vitesse	U15 à Sen	Willy Flo
Dim 20 Sept				Céline
Mer 23 Sept	13h50 - 16h30 14h - 16h30 Autrans (5)	endurance et jeux Ski Roue Classic Ski Roue Classic Course Pied (circuit athlé) + Circuit RM	U9 à U13-1 U13 + U15 F U15 G + U17 F U17 à Sen G	Cathy-Mariène Céline-Melvin Willy Flo
Sam 26 Sept	10h - 12h Autrans (6)	Ski Roue Classic + RM	U15 à Sen	Willy Melvin?
Dim 27 Sept				
Mer 30 Sept	13h50 - 16h30 14h - 16h30 Lans (1)	endurance et jeux VTT VTT VTT	U9 à U13-1 U13 + U15 F U15 G + U17 F U17 à Sen G	Cathy-Mariène Willy Flo - Melvin Céline
Sam 3 Oct	10h - 12h Lans (2)	Marche Bâton	U15 à Sen	Willy Flo
Dim 4 Oct	Journée	Challenge Biathlon Corrençon 10m - 50m (CP et SR)		Céline-Willy
Mer 7 Oct	13h50 - 16h30 14h - 16h30 Autrans (7)	endurance et jeux / Biathlon Course Pied (circuit athlé) + Circuit RM Course Pied (circuit athlé) + Circuit RM Ski Roue Skate + Vitesse	U9 à U13-1 U13 + U15 F U15 G + U17 F U17 à Sen G	Cathy-Mariène Flo - Melvin Céline willy
Sam 10 Oct	10h - 12h Autrans (8)	Course Pied (Intervalles)	U15 à Sen	Willy Melvin?
Dim 11 Oct				
Mer 14 Oct	13h50 - 16h30 14h - 16h30 Lans (3)	endurance et jeux / Biathlon VTT VTT VTT	U9 à U13-1 U13 + U15 F U15 G + U17 F U17 à Sen G	Cathy-Mariène Willy - Melvin Flo Céline
Vacances de Toussaint du 17 Octobre au 1er Nov.				
Sam 17 Oct	9h - 12h Autrans (9)	SR Skate ou Classique Chrono Montée de Gève		Willy-Flo
Dim 18 Oct	9h - 12h Lans (4)	Stage U13-U15 (J1) Programme sur site club avant stage		Willy-Flo Céline-Melvin
Lun 19 Oct	9h - 12h Lans (5)	Stage U17 à Sen (J1) Programme sur site club avant stage		Willy-Flo
Mar 20 Oct	10h - 16h Autrans (10)	Stage U13-U15 (J2) Programme sur site club avant stage		Willy-Flo Céline- Melvin
Mer 21 Oct	10h - 16h Corrençon (1)	Stage U13 à Sen (J2-3) SR et biathlon à Corrençon		Willy-Flo Céline - Melvin
Jeu 22 Oct	10h - 16h Autrans (11)	Stage U17 à Sen (J3) Programme sur site club avant stage		Willy-Flo
Ven 23 Oct	10h - 16h Autrans (12)	Stage U13-U15 (J4) Programme sur site club avant stage		Willy-Flo Céline - Melvin
Sam 24 Oct	9h - 12h Autrans (13)	Stage U17 à Sen (J3) Programme sur site club avant stage		Willy-Flo
Dim 25 Oct				
Lun 26 Oct				
Mar 27 Oct				
Mer 28 Oct				
Jeu 29 Oct				
Ven 30 Nov.				
Sam 31 Nov.				
Dim 1 Nov				