

# STAGE CLUB US AUTRANS

## LA FECLAZ 2022

### - Samedi 27 & Dimanche 28 Juillet : U13/ U15

#### **Samedi 27:**

Matin : ski roue skate piste DT + technique

Après-midi : course à pied DT longue

#### **Dimanche 28:**

Matin : Cross de la Féclaz : Echauff + course+ recup

Après-midi : Ski roue classique montée de col DT

### - LUNDI 29 & MARDI 30 Juillet : U17 et +

**Dimanche 28** : possibilité de venir faire le cross dimanche matin avec nous

vous apportez votre pique-nique et êtes autonomes à midi

#### **Lundi 29 :**

Matin : Ski roue skate piste DT + technique

Après-midi : course à pied + RM

#### **Mardi 30 :**

Matin : course à pied DT longue

Après-midi : Ski roue Classique montée de col + poussée