

Programme stage Autrans du lundi 24 au mercredi 26 Août

U17 G à seniors

Nous allons nous répartir les séances avec Willy et voici le programme. A voir aussi en fonction de la météo. On fera des ajustements sur les horaires !

-

Lundi matin : **RDV 9h15 Foyer/Flo**

Sr skate, montée dans les gorges : **Thème : amplitude de jambe en DT1** :

20' éch + 2' un temps sans bâton / 2' avec bâton x8 à 10 + 20' libre + 2 à 3 x10' depuis les jarrands sans bâton

Pique nique foyer autrans

lundi aprem : **Flo**

Sr cl poussée

Mardi matin : **RDV à voir avec Willy**

séance sur la piste à Corrençon: **KO sprint**

30 à 45' éch, 4x3' (3'30 max) départ mass start / 7' de récup entre chaque phase, récup

Pique nique Corrençon

mardi aprem : **willy**

MB récup corrençon, pas Ernadant

Mercredi matin :

SR cl, montée de col : stade de neige : **Thème : retour dynamique du ski, engagement du bassin**

Repas maison

Mercredi aprem :

_Vélo récup