

PROGRAMME ÉTÉ AUTOMNE

Juillet

Dates	Groupes	Sous groupes	Coachs	Horaires		Lieu de RDV	Type d'entraînement	Commentaires
				Début	Fin			
Du lundi 9 au samedi 14 juillet	U16	Tous	Ludo Loïc	9h	Fin de journée	Linga	Stage physique en Ardèche	Liste matériel en annexe du programme
Du lundi 9 au samedi 14 juillet	U14	Tous	Nicolas	9h	Fin de journée	Linga	Stage physique en Ardèche	Liste matériel en annexe du programme
Lundi 16 juillet	U16	Tous	Loïc	9h30	12h	Sous le Saix	Préparation physique	
Lundi 16 juillet	U14	Tous	Nicolas	9h30	12h	Sous le Saix	Préparation physique	
Lundi 16 juillet	U12	Tous	Ludo	9h30	12h	Sous le Saix	Préparation physique	
Mardi 17 juillet	U16	Tous	Loïc	9h30	12h	Linga	Roller	Prévoir casques et protections
Mardi 17 juillet	U14	Tous	Nicolas	9h30	12h	Linga	Roller	Prévoir casques et protections
Mardi 17 juillet	U12	Tous	Ludo	9h30	12h	Linga	Roller	Prévoir casques et protections
Mercredi 18 juillet	U16	Tous	Loïc	8h	15h	Pré la Joux	Sortie montagne	Prévoir casse croûte
Mercredi 18 juillet	U14	Tous	Nicolas	8h	15h	Pré la Joux	Sortie montagne	Prévoir casse croûte
Mercredi 18 juillet	U12	Tous	Ludo	8h	15h	Pré la Joux	Sortie montagne	Prévoir casse croûte
Jeudi 19 juillet	U16	Tous	Loïc	9h30	12h	Sous le Saix	Préparation physique	
Jeudi 19 juillet	U14	Tous	Nicolas	9h30	12h	Sous le Saix	Préparation physique	
Jeudi 19 juillet	U12	Tous	Ludo	9h30	12h	Sous le Saix	Préparation physique	
Vendredi 20 juillet	U16	Tous	Loïc	9h30	12h	Sous le Saix	Préparation physique	
Vendredi 20 juillet	U14	Tous	Ludo	9h30	12h	Sous le Saix	Préparation physique	
Mardi 24 juillet	U16	Tous	Loïc	9h30	12h	Linga	Roller	Prévoir casques et protections
Mardi 24 juillet	U14	Tous	Nicolas	9h30	12h	Linga	Roller	Prévoir casques et protections
Mardi 24 juillet	U12	Tous	Ludo	9h30	12h	Linga	Roller	Prévoir casques et protections
Mercredi 25 juillet	U16	Tous	Loïc	9h30	12h	Linga	Roller	Prévoir casques et protections
Mercredi 25 juillet	U14	Tous	Nicolas	9h30	12h	Linga	Roller	Prévoir casques et protections
Mercredi 25 juillet	U12	Tous	Ludo	9h30	12h	Linga	Roller	Prévoir casques et protections
Jeudi 26 juillet	U16	Tous	Loïc	9h30	12h	Sous le Saix	Préparation physique	
Jeudi 26 juillet	U14	Tous	Nicolas	9h30	12h	Sous le Saix	Préparation physique	
Jeudi 26 juillet	U12	Tous	Ludo	9h30	12h	Sous le Saix	Préparation physique	
Vendredi 27 juillet	U16	Tous	Loïc	9h	12h	Linga	VTT	Prévoir casques, rustines et chambre à air
Vendredi 27 juillet	U14	Tous	Nicolas	9h	12h	Linga	VTT	Prévoir casques, rustines et chambre à air
Vendredi 27 juillet	U12	Tous	Ludo	9h	12h	Linga	VTT	Prévoir casques, rustines et chambre à air
Samedi 28 juillet	U16	Tous	Loïc	9h	15h	A définir	VTT	Prévoir casques, rustines, chambre à air et casse croûte
Samedi 28 juillet	U14	Tous	Ludo	9h	15h	A définir	VTT	Prévoir casques, rustines, chambre à air et casse croûte

Ce programme peut être bien évidemment modifié pour des raisons diverses, vous en serez prévenu le plus tôt possible.

Nous rappelons que les présences sont obligatoires et que les absences doivent être justifiées.

Pour toutes questions, contacter les entraîneurs dont les numéros sont ci-dessous.

Ludovic 06 84 12 41 52

Nicolas 06 60 88 74 37

Loïc 06 73 21 62 74