

PROGRAMME ETE

JUIN - JUILLET

Dates	Groupes	Sous groupes	Coachs	Horaires LINGA		Horaires SUR PLACE		Lieu de RDV	Type d'entraînement	Commentaires
				Début	Fin	Début	Fin			
dimanche 16 juin	U14 - U16	Ski été	Loïc - Nico			8h30	à définir	Avoriaz	Coupe Emile Marullaz	Slalom
samedi 22 juin	U14 - U16	Tous	Loïc - Nico			9h30	12h	Sous le saix	Préparation physique	
samedi 29 juin	U14 - U16	Tous	Loïc - Nico			9h30	12h	Sous le saix	Préparation physique	
lundi 08 juillet	U14 - U16	Tous	Loïc			9h30	12h	Sous le saix	Préparation physique	
lundi 08 juillet	U10 - U12	Tous	Nico			9h30	12h	Sous le saix	Préparation physique	
mardi 09 juillet	U14 - U16	Tous	Loïc			9h30	12h	Sous le saix	Préparation physique	
mardi 09 juillet	U10 - U12	Tous	Nico			9h30	12h	Sous le saix	Préparation physique	
mercredi 10 juillet	U14 - U16	Tous	Loïc	9h30	12h			Linga	Roller	Prévoir casques et protections
mercredi 10 juillet	U10 - U12	Tous	Nico	9h30	12h			Linga	Roller	Prévoir casques et protections
jeudi 11 juillet	U14 - U16	Tous	Loïc	8h20	12h30	9h	12h	Vinzier	VTT	Plateau du Gavot (Super U Vinzier)
jeudi 11 juillet	U10 - U12	Tous	Nico	8h20	12h30	9h	12h	Vinzier	VTT	Plateau du Gavot 9h (Super U Vinzier)
vendredi 12 juillet	U14 - U16	Tous	Loïc			9h30	12h	Sous le saix	Préparation physique	
vendredi 12 juillet	U10 - U12	Tous	Nico			9h30	12h	Sous le saix	Préparation physique	
lundi 15 juillet	U14 - U16	Tous	Loïc - Nico	16h	17h			Linga	Chargement vélos	
Mardi 16 au 21 juillet	U14 - U16	Tous	Loïc - Nico	9h				Linga	Stage physique Ardèche	VTT
Lundi 22 au 25 juillet	U16	Selectionnés		à définir	à définir			à définir	Stage Mont Blanc- Les 2 alpes	
mercredi 24 juillet	U14 - U16	Tous	Nico			9h30	12h	Sous le saix	Préparation physique	
mercredi 24 juillet	U10 - U12	Tous	Loïc			9h30	12h	Sous le saix	Préparation physique	
jeudi 25 juillet	U14 - U16	Tous	Nico	9h30	12h			Linga	Roller	Prévoir casques et protections
jeudi 25 juillet	U10 - U12	Tous	Loïc	9h30	12h			Linga	Roller	Prévoir casques et protections
vendredi 26 juillet	U14 - U16	Tous	Nico	9h30	12h			Linga	Préparation physique	Parcours technique
vendredi 26 juillet	U10 - U12	Tous	Loïc	9h30	12h			Linga	Préparation physique	Parcours technique
samedi 27 juillet	U14 - U16	Tous	Nico	9h30	12h			Linga	Préparation physique	Parcours technique
samedi 27 juillet	U10 - U12	Tous	Loïc	9h30	12h			Linga	Préparation physique	Parcours technique
mardi 30 juillet	U14 - U16	Tous	Nico	8h	12h			Linga	Sortie montagne	
mardi 30 juillet	U10 - U12	Tous	Loïc	8h	12h			Linga	Sortie montagne	
mercredi 31 juillet	U14 - U16	Tous	Nico	9h	12h			Linga	VTT	
mercredi 31 juillet	U10 - U12	Tous	Loïc	9h	12h			Linga	VTT	

Ce programme peut être bien évidemment modifié pour des raisons diverses, vous en serez prévenus 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.

Nicolas
06.60.88.74.37

Loïc
06.73.21.62.74