

# Programme des entrainements Sc Bex / Août-Octobre 2019

J	D	Thème	Présence coachs														Groupe C	Groupe B	Groupe A	
			PF	SF	LE	RG	DH	FB	DD	IF	SG	RR	AK	LS	*					
<b>Semaine 35</b>																				
lun	26	Circuit + bonds + jeux																18h15 / P.Vita	18h15 / P.Vita	18h15 / P.Vita
mar	27																			
mer	28	Test sc no 3 / Course à pied (tous)																14h / P.Vita	14h / P.Vita	18h15 / P.Vita
jeu	29																			
ven	30																			
sam	31	Pied + bâtons (intensités 30 - 30)																09h Le Châtel	09h Le Châtel	09h Le Châtel
dim	1																			
<b>Semaine 36</b>																				
lun	2	Circuit + bonds + jeux																18h15 / P.Vita	18h15 / P.Vita	18h15 / P.Vita
mar	3																			
mer	4	Ski roue classic (technique et vitesse)																14h00 / Do. Rhône	14h00 / Do. Rhône	18h15 / Do. Rhône
jeu	5																			
ven	6																			
sam	7	Test agilité SR CL + gainage + Course du Châtel																09h / La Servanne	09h / La Servanne	09h / La Servanne
dim	8	Test de ski à roulettes classic																09h / Les Plans	09h / Les Plans	09h / Les Plans
<b>Semaine 37</b>																				
lun	9	Circuit + bonds + jeux																18h15 / P.Vita	18h15 / P.Vita	18h15 / P.Vita
mar	10																			
mer	11	Endurance VTT																14h / Dom. Rhône	14h / Dom. Rhône	18h15 Dom. Rhône
jeu	12																			
ven	13																			
sam	14	SR skate																Congé	09h / Do. du Rhône	individuellement
dim	15																			
<b>Semaine 38</b>																				
lun	16																	Congé	Congé	Congé
mar	17																			
mer	18	Course à pied + gainage (parcours mesuré)																14h00 / Lavey-les-B.	14h00 / Lavey-les-B.	18h15 / Lavey-les B.
jeu	19																			
ven	20																			
sam	21	Ski roue classic (montée Les Plans)																Congé	09h / Le Bévieux	09h / Le Bévieux
dim	22																			
<b>Semaine 39</b>																				
lun	23	Circuit + bonds + jeux																18h15 / P.Vita	18h15 / P.Vita	18h15 / P.Vita
mar	24																			
mer	25	Ski roue skate (vitesse)																14h00 / Le Châtel	14h00 / Le Châtel	18h15 / Le Châtel
jeu	26																			
ven	27																			
sam	28	Course à pied + gainage																09h00 / P.Vita	09h00 / P.Vita	09h00 / P.Vita
dim	29																			
<b>Semaine 40</b>																				
lun	30	Circuit + bonds + jeux																18h15 / P.Vita	18h15 / P.Vita	18h15 / P.Vita
mar	1																			
mer	2	Pied + bâtons (intensités / 30 - 30)																14h00 / Piste Vita	14h00 / Piste Vita	18h15 / Piste Vita
jeu	3																			
ven	4	Soirée matériel Rossignol 16h - 19h																Showroom Aigle	Showroom Aigle	Showroom Aigle
sam	5	Ski roue skate																congé	09h / Gare	09h / Gare
dim	6																			
<b>Semaine 41</b>																				
lun	7	Circuit + bonds + jeux																18h15 / P.Vita	18h15 / P.Vita	18h15 / P.Vita
mar	8																			
mer	9	Test n° 4 / 1km-2km-3km / Course à pied (tous)																18h15 / P. Monthey	18h15 / P. Monthey	18h15 / P. Monthey
jeu	10																			
ven	11	Camp U12 à U16 / Chalet Bovonne																	selon mail	selon mail
sam	12	Camp U8 à U16 / Chalet Bovonne																	selon mail	selon mail
dim	13	Camp U8 à U10 / Chalet Bovonne																	selon mail	selon mail

## Agenda

Mardi 15 octobre / reprise en salle de gym
27 octobre / La Dérupe Chalais-Vercorin (course à pied)
16-17 novembre / camp sur neige A+B

## Légende

Groupe C
Groupe B
Groupe A
Camp ou entr. Ski Romand Ojs
Camp ou Entraînement Ski-Romand Juniors-Seniors

Pour le ski roue ou inline: Prendre casque - gants - habit haut fluorescents + évent. baskets (si mauvais temps)