

# Programme des entrainements Sc Bex / Octobre - Novembre 2019

| J                 | D  | Thème   | Présence coachs |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   | Heure / Lieux | Heure / Lieux   | Heure / Lieux      |                    |
|-------------------|----|---|-----------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|---------------|---|--------------------|--------------------|
|                   |    |   | PF              | SF | LE | RG | DH | FB | DD | IF | SG | RK | AK | LS | x |               |   |                    |                    |
| <b>Semaine 42</b> |    |   |                 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |               |   |                    |                    |
| lun               | 14 |   |                 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |               |   |                    |                    |
| mar               | 15 | Circuit + jeux en salle                               |                 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |               | 17h30 / salle gym                                     | 19h00 / salle gym  | 19h00 / salle gym  |
| mer               | 16 | Course à pied + bâtons (foulées bondissantes)         |                 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |               | <b>Congé</b>  | 14h / Piste Vita   | 18h15 / Piste Vita |
| jeu               | 17 |   |                 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |               |   |                    |                    |
| ven               | 18 |   |                 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |               |   |                    |                    |
| sam               | 19 | SR skating (intensités pyramide)                      |                 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |               | congé   | 09h00 / Pvita      | 09h00 / Pvita      |
| dim               | 20 |   |                 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |               |   |                    |                    |
| <b>Semaine 43</b> |    |   |                 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |               |   |                    |                    |
| lun               | 21 |   |                 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |               |   |                    |                    |
| mar               | 22 | Circuit + jeux en salle                               |                 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |               | 17h30 / salle gym                                     | 19h00 / salle gym  | 19h00 / salle gym  |
| mer               | 23 | SR classic (technique et vitesse) / A = Course à pied |                 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |               | 14h / Le Châtel                                       | 14h / Le Châtel    | 18h15 / Le Châtel  |
| jeu               | 24 |   |                 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |               |   |                    |                    |
| ven               | 25 |   |                 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |               |   |                    |                    |
| sam               | 26 |   |                 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |               |   |                    |                    |
| dim               | 27 | COMP course à pied / La Dérupe (Chalais / Vercorin)   |                 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |               | 2011 à 2007: 13h Vercorin // jusqu'à 2006: 09h00 Gare |                    |                    |
| <b>Semaine 44</b> |    |   |                 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |               |   |                    |                    |
| lun               | 28 |   |                 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |               |   |                    |                    |
| mar               | 29 | Circuit + jeux en salle                               |                 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |               | 17h30 / salle gym                                     | 19h00 / salle gym  | 19h00 / salle gym  |
| mer               | 30 | B + C : SR skate // A : pied + bât. (foulées bond.)   |                 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |               | 14h Domaine Rhô.                                      | 14h Domaine Rhô.   | 18h15 / Piste Vita |
| jeu               | 31 |   |                 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |               |   |                    |                    |
| ven               | 1  |   |                 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |               |   |                    |                    |
| sam               | 2  | B = Pied + bâtons / A = SR CL (intensités 4)          |                 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |               | congé   | 09h00 Piste Vita   |                    |
| dim               | 3  |   |                 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |               |   |                    |                    |
| <b>Semaine 45</b> |    |   |                 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |               |   |                    |                    |
| lun               | 4  |   |                 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |               |   |                    |                    |
| mar               | 5  | Circuit + jeux en salle                               |                 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |               | 17h30 / salle gym                                     | 19h00 / salle gym  | 19h00 / salle gym  |
| mer               | 6  | Ski roues skating (B+C) / A = Pied et bâtons          |                 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |               | 14h / Dom. Rhône                                      | 14h / Dom. Rhône   | 18h15 / Le Châtel  |
| jeu               | 7  |   |                 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |               |   |                    |                    |
| ven               | 8  |   |                 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |               |   |                    |                    |
| sam               | 9  | SR classic (technique et intensités)                  |                 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |               | 9h - 11h / Gare                                       | 9h - 11h / Gare    | 9h - 11h / Gare    |
| dim               | 10 |   |                 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |               |   |                    |                    |
| <b>Semaine 46</b> |    |   |                 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |               |   |                    |                    |
| lun               | 11 |   |                 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |               |   |                    |                    |
| mar               | 12 | Circuit + jeux en salle                               |                 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |               | 17h30 / salle gym                                     | 19h00 / salle gym  | 19h00 / salle gym  |
| mer               | 13 | Test sc no 5 / Course à pied                          |                 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |               | 14h00 / Piste Vita                                    | 14h00 / Piste Vita | 18h15/ Piste Vita  |
| jeu               | 14 |   |                 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |               |   |                    |                    |
| ven               | 15 | <b>Assemblée Sc Bex</b>                               |                 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |               | selon convocation                                     |                    |                    |
| sam               | 16 | Ski   |                 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |               | selon convocation                                     |                    |                    |
| dim               | 17 | Ski   |                 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |               | selon convocation                                     |                    |                    |

## Agenda

14 décembre KNT La Vue des Alpes  
 22 décembre HNT Unterschächen  
 26 au 29 décembre / Camp d'hiver Les Mosses

## Légende

Groupe C  
 Groupe B  
 Groupe A  
 Camp / Entraînement SROM Ojs  
 Camp / Entraînement SROM Juniors-Seniors

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