

Programme des entrainements Sc Bex / Mai - Juillet 2020

J	D	Thème	Présence coaches												Groupe C	Groupe B	Groupe A
			PF	SF	LE	AC	VC	DH	DD	MB	SG	RK	AK	JP			
Semaine 21																	
lun	18	Piste Vita (pied, coordination et gainage)	1	2	3										18h15 / P.Vita		
mar	19																
mer	20	Course à pied	3				1	2	1					2	3	14h00 / P.Vita	18h15 / P.Vita
jeu	21																
ven	22																
sam	23	VTT	2	3				1			1	2		3		09h00 / Piste Vita	
dim	24																
Semaine 22																	
lun	25	Piste Vita (pied, coordination et gainage)		2	3					1					18h15 / P.Vita		
mar	26																
mer	27	Ski roues classiques	3					2	1			2		3	14h00 / Do. Rhône	18h15 / Do. Rhône	
jeu	28																
ven	29																
sam	30	Pied et bâtons	3								2			3		09h00 / Châtel	
dim	31																
Semaine 23																	
lun	1	Lundi de Pentecôte													Congé		
mar	2																
mer	3	Ski à roulettes skating	3				2	1	2			1	3		14h / Do. du Rhône	18h15 / Do. Rhône	
jeu	4																
ven	5																
sam	6	VTT														09h00 / Châtel	
dim	7																
Semaine 24																	
lun	8	Piste Vita (pied, coordination et gainage)													18h15 / P.Vita		
mar	9																
mer	10	Course à pied (test du club)													14h / Piste Vita	18h15 / Piste Vita	
jeu	11																
ven	12																
sam	13	Ski à roulettes classique													09h / Domaine du Rhône		
dim	14																
Semaine 25																	
lun	15	Piste Vita (pied, coordination et gainage)													18h15 / P.Vita		
mar	16																
mer	17	VTT													14h00 / Piste Vita	18h15 / Piste Vita	
jeu	18																
ven	19																
sam	20	Pied et bâtons													09h00 / Pt de Nant		
dim	21																
Semaine 26																	
lun	22	Piste Vita (pied, coordination et gainage)													18h15 / P.Vita		
mar	23																
mer	24	Ski roues skating													14h00 / Petit Buffet	18h15 / Petit Buffet	
jeu	25																
ven	26																
sam	27	Ski à roulettes classique													09h00 / Petit Buffet		
dim	28																
Semaine 27																	
lun	29	Piste Vita (pied, coordination et gainage)													18h15 / P.Vita		
mar	30																
mer	1	VTT													14h / Le Châtel	18h15 / Le Châtel	
jeu	2																
ven	3																
sam	4	SR Skating													09h00 / Domaine du Rhône		
dim	5																

Agenda	Abrév. Coachs	Légende (couleurs)
Camp d'été: 23 au 26 juillet (pour tous les membres du club dans un cadre SROM)	PF: Pierre-Marie / SF: Sophie	Groupe C
Sortie été / Bovonne: 23 août	LE: Laure / AC: Amélie	Groupe B
	VC: Vincent / DH Daniel H.	Groupe A
	DD: Denis / MB: Mael Bohren	Camp ou entr. Ski Romand Ojs
	SG: Stéphane / RK: Reto	Camp ou Entraînement Ski-Romand Juniors-Seniors
	AK: Alec / JP: Jehan	
	DC: Daniel Chérif	

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