

Programme des entraînements Sc Bex / Mai - Juillet 2020

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

Agenda

Camp d'été: 23 au 26 juillet (pour tous les membres du club dans un cadre SROM)

Sortie été / Bovonne: 23 août

Abrév. Coachs

PF: Pierre-Marie / SF: Sophie

LE: Laure / AC: Amélie

VC: Vincent / DH: Daniel H.

DD : Denis / MB: Mael Bohren

SG: Stéphane / RK: Reto

AK: Alec / JP: Jehan

DC: Daniel Cherix

Légende (couleurs)

Groupe C

Groupe B

Groupe A

Camp ou entr. Ski Romand Ojs

Camp ou Entrainement Ski-Romand Juniors-Seniors

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

© 2020 - Sc Bex