

# Programme des entrainements Sc Bex / Août-Octobre 2020

J	D	Thème	Présence coachs												Groupe C	Groupe B	Groupe A		
			PF	SF	LE	AC	VC	DH	DD	SG	RK	AK	JP	DC					
<b>Semaine 35</b>																			
lun	24	Circuit + bonds + jeux															18h15 / P.Vita	18h15 / P.Vita	18h15 / P.Vita
mar	25																		
mer	26	Test Piste Vita / Course à pied															14h / P.Vita	14h / P.Vita	18h15 / P.Vita
jeu	27																		
ven	28																		
sam	29	Pied + bâtons (avec foulées bondissantes)															Congé	09h Le Châtel	09h Le Châtel
dim	30																		
<b>Semaine 36</b>																			
lun	31	Circuit + bonds + jeux															18h15 / P.Vita	18h15 / P.Vita	18h15 / P.Vita
mar	1																		
mer	2	Ski roue classic (technique et vitesse)															14h00 / Do. Rhône	14h00 / Do. Rhône	18h15 / Do. Rhône
jeu	3																		
ven	4																		
sam	5	Test agilité SR CL + gainage															09h / La Servanne	09h / La Servanne	09h / La Servanne
dim	6	Test de ski à roulettes classic															09h / Les Plans	09h / Les Plans	09h / Les Plans
<b>Semaine 37</b>																			
lun	7	Circuit + bonds + jeux															18h15 / P.Vita	18h15 / P.Vita	18h15 / P.Vita
mar	8																		
mer	9	VTT															14h / Dom. Rhône	14h / Dom. Rhône	18h15 Dom. Rhône
jeu	10																		
ven	11																		
sam	12	SR classique															Congé	09h / Do. du Rhône	09h / Do. du Rhône
dim	13																		
<b>Semaine 38</b>																			
lun	14	Circuit + bonds + jeux															18h15 / P.Vita	18h15 / P.Vita	18h15 / P.Vita
mar	15																		
mer	16	SR skating, fin de l'entrainement au showroom de Aigle / Soirée matériel dès 17h															15h30 / Gare	15h30 / Gare	18h15 / Gare
ven	18																		
sam	19	Camp des clubs Ski-Romand (sur inscriptions)																selon mail	
dim	20	Camp des clubs Ski-Romand (sur inscriptions)																	
<b>Semaine 39</b>																			
lun	21	Camp des clubs Ski-Romand (sur inscriptions)																	
mar	22																		
mer	23	Ski roue skate (vitesse)															14h00 / Le Châtel	14h00 / Le Châtel	18h15 / Le Châtel
jeu	24																		
ven	25																		
sam	26	Course à pied + gainage															09h00 / P.Vita	09h00 / P.Vita	09h00 / P.Vita
dim	27																		
<b>Semaine 40</b>																			
lun	28	Circuit + bonds + jeux															18h15 / P.Vita	18h15 / P.Vita	18h15 / P.Vita
mar	29																		
mer	30	Pied + bâtons (intensités)															14h00 / Piste Vita	14h00 / Piste Vita	18h15 / Piste Vita
jeu	1																		
ven	2																		
sam	3	Ski roue classique															congé	09h / Gare	09h / Gare
dim	4																		
<b>Semaine 41</b>																			
lun	5	Circuit + bonds + jeux															18h15 / P.Vita	18h15 / P.Vita	18h15 / P.Vita
mar	6																		
mer	7	Test Piste Athl. / 1km-2km-3km / Course à pied															18h15 / P. Monthey	18h15 / P. Monthey	18h15 / P. Monthey
jeu	8																		
ven	9																		
sam	10	Ski à roulettes skating																	
dim	11																		

## Agenda

16-18 octobre / Camp au chalet de Bovonne U16

## Abrév. Coachs

PF: Pierre - André / SF: Sophie
LE: Laure / AC: Amélie
VC: Vincent / DH Daniel H.
DD : Denis / DC: Daniel C.
SG: Stéphane / RK: Reto
AK: Alec / JP: Jehan

## Légende (couleurs)

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