

Programme des entrainements Sc Bex / Août-Octobre 2021

J	D	Thème	Présence coachs												Groupe C	Groupe B	Groupe A	
			PF	LE	A1	A2	DD	DH	SF	VC	SG	JP	RK	AK				DC
Semaine 34																		
lun	23	Circuit + bonds + jeux														18h15 / P.Vita	18h15 / P.Vita	18h15 / P.Vita
mar	24																	
mer	25	Ski roue classique														14h / Gare		18h15 / Gare
jeu	26																	
ven	27																	
sam	28																	
dim	29	Course à pied www.carirun.com														inscriptions individuelles sur place à Ollon pour tous		
Semaine 35																		
lun	30	Circuit + bonds + jeux														18h15 / P.Vita	18h15 / P.Vita	18h15 / P.Vita
mar	31																	
mer	1	Course à pied (test piste finlandaise) + gainage														14h00 / P.Vita		18h15 / P.Vita
jeu	2																	
ven	3																	
sam	4	Ski à roulettes skating														Congé	09h / Domaine du Rhône	
dim	5																	
Semaine 36																		
lun	6	Circuit + bonds + jeux														18h15 / P.Vita	18h15 / P.Vita	18h15 / P.Vita
mar	7																	
mer	8	Ski roue classique														14h / Stand La Vauvriese		18h15 / St. La Vauvriese
jeu	9																	
ven	10																	
sam	11	Course à pied www.scbex.ch/course-chatel														45' avant sur place, inscriptions individuelles (2006 à 2016)		
dim	12																	
Semaine 37																		
lun	13	Circuit + bonds + jeux														18h15 / P.Vita	18h15 / P.Vita	18h15 / P.Vita
mar	14																	
mer	15	Pied et bâtons / Fin d'entrainement Les Plans														14h00 / P.Vita		18h15 / P.Vita
jeu	16																	
ven	17																	
sam	18	Camp des clubs Ski-Romand (sur inscriptions)														Congé	Vaumarcus NE / infos par mail	
dim	19	Camp des clubs Ski-Romand (sur inscriptions)																
Semaine 38																		
lun	20	Camp des clubs Ski-Romand (sur inscriptions)																
mar	21																	
mer	22	Ski roue skate (sprints)														14h00 / La Vauvriese	14h00 / La Vauvriese	18h15 / Le Châtel
jeu	23																	
ven	24																	
sam	25	SR CL + pied + pique - nique (A) / SR CL (B)														Congé	09h00 / Gare	8-17h env / Gare
dim	26																	
Semaine 39																		
lun	27	Circuit + bonds + jeux														18h15 / P.Vita	18h15 / P.Vita	18h15 / P.Vita
mar	28																	
mer	29	Pied + bâtons (intensités)														14h00 / Piste Vita	14h00 / Piste Vita	18h15 / Piste Vita
jeu	30																	
ven	1																	
sam	2	Ski à roulettes skating														09h00 / Do. Rhône	09h00 / Do. Rhône	09h00 / Do. Rhône
dim	3																	
Semaine 40																		
lun	4	Circuit + bonds + jeux														18h15 / P.Vita	18h15 / P.Vita	18h15 / P.Vita
mar	5																	
mer	6	Test Piste Athl. / 1km-2km-3km / Course à pied														18h15 / P. Monthey	18h15 / P. Monthey	18h15 / P. Monthey
jeu	7																	
ven	8																	
sam	9	SR CL et pied + bâtons à Barboleuse (sur inscr.)														Congé	14h sam. au dim.	9h-11h30 / Gare
dim	10	Samedi SR classique Gr A															12h (Bovonne)	

Agenda

16-17 octobre / Camp au chalet de Bovonne, Groupe C + Groupe B selon dispo du chalet

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 Entrainement Ski-Romand Juniors-Seniors