

Préparation physique automne 2019

Date	horaire	Activité	Groupe	Lieu
21-Sep	8h à 12h	rando	U8 à U18	Club
28-Sep	8h30 à 11h	footing sport-co	U8 à U18	Stade
5-Oct	8h à 12h	rando	U8 à U18	Club
12-Oct	8h à 12h	VTT +Via Ferrata	U14 à U18	Club
	13h30 à 16h30	Via Ferrata	U10 - U12	Club
19-Oct	9h à 12h	Course d'orientation	U8 à U18	A définir
2-Nov	9h30 à 12h	Footing sport-co	U8 à U18	Stade
9-Nov	Stage ski U12 2008 (Année des quotas)			
	9h30 à 12h	Bike&run	Tous sauf U12 2008	Club
16/17-nov.	Stage ski U14-U16			
	9h à 12h	Course d'orientation	Tous sauf U14-U16	A définir
23/24-nov.	Stage ski U14-U16			
	9h30 à 12h	Footing sport-co	Tous sauf U14-U16	Stade

ATTENTION! Ce programme est susceptible d'être changé en fonction des conditions climatiques.

Des informations complémentaires seront transmises durant la semaine précédant l'entraînement.

Prévoir une gourde pour TOUS les entraînement.