



Programme d'entraînement - Juillet 2021 Modifié

Date	Groupe	Type d'entraînement	Heure début	Heure Fin	Lieu	Commentaire	
mercredi 07 juillet	U10 - U12	VTT	8h45	14h	Super U Vinzier	Prendre : VTT, Casque, 1 Chambre à air	Horaires Châtel : Départ 8h - retour 14h45
	U14 - U16	VTT	8h45	14h	Super U Vinzier		
jeudi 08 juillet	U10 - U12	Préparation physique	10h	12h	Terrain de foot La Chapelle		
	U14 - U16	Préparation physique	10h	12h	Terrain de foot La Chapelle		
vendredi 09 juillet	U14 - U16	Montagne	8h30	15h	Lac des Plagnes	Prendre : casse-croûte, chaussures de montagne	
samedi 10 juillet	U10 - U12	Préparation physique	14h	16h30	Lac de Vonnes		
	U14 - U16	VTT	9h	12h	Linga		
lundi 12 juillet	U10 - U12	Roller	9h30	12h	Lac de Vonnes	Prendre : Roller, Casque, protections	
	U14 - U16	Roller	9h30	12h	Lac de Vonnes		
mardi 13 juillet	U10 - U12	Préparation physique	9h30	12h	Terrain de foot La Chapelle		
	U14 - U16	Préparation physique	9h30	12h	Terrain de foot La Chapelle		
mercredi 14 juillet	U10 - U12	Préparation physique	9h30	12h	Terrain de foot La Chapelle		
	U14 - U16	Préparation physique	9h30	12h	Terrain de foot La Chapelle		
Du vendredi 16 au mardi 20 Juillet	U14 - U16	Stage VTT Jura	à définir	à définir	Linga	Plus d'informations par mail - Logement en tente, VTT, canoë, préparation physique etc.	
jeudi 22 juillet	U10 - U12	Roller	9h30	12h	Lac de Vonnes	Prendre : Roller, Casque, protections	
	U14 - U16	Roller	9h30	12h	Lac de Vonnes		
vendredi 23 juillet	U10 - U12	Préparation physique	9h30	12h	Terrain de foot La Chapelle		
	U14 - U16	Préparation physique	9h30	12h	Terrain de foot La Chapelle		
lundi 26 juillet	U10 - U12	Roller + Préparation physique	9h30	12h	Abondance	Prendre : Roller, Casque, protections	
	U14 - U16	Roller + Préparation physique	9h30	12h	Abondance		
mardi 27 juillet	U10 - U12	VTT	8h45	14h	Super U Vinzier	Prendre : VTT, Casque, 1 Chambre à air	Horaires Châtel : Départ 8h - retour 14h45
	U14 - U16	VTT	8h45	14h	Super U Vinzier		
mercredi 28 juillet	U14 - U16	Accrobranche	9h	12h	Bas télécabine Super Châtel	Coût : 13,50 €	
jeudi 29 juillet	U10 - U12	Préparation physique	9h30	12h	Lac de Vonnes		
	U14 - U16	Préparation physique	9h30	12h	Lac de Vonnes		
vendredi 30 juillet	U10 - U12	Roller + Préparation physique	9h30	12h	Abondance	Prendre : Roller, Casque, protections, tenue de sport	
	U14 - U16	Roller + Préparation physique	9h30	12h	Abondance		

Nico 06 60 88 74 37
Loïc 06 73 21 62 74