Programme d'entraînement - Automne 2021

Date	Groupe	Type d'entraînement	Heure début	Heure Fin	Lieu	Commentaire	
lundi 30 août	U10 - U12	Préparation physique	10h	12h	Terrain de foot La Chapelle		
	U14 - U16	Préparation physique	10h	12h	Terrain de foot La Chapelle		
samedi 04 septembre	U10 - U12	Préparation physique	10h	12h	Terrain de foot La Chapelle		
	U14 - U16	Préparation physique	10h	12h	Terrain de foot La Chapelle		
mercredi 08 septembre	U10 - U12	Préparation physique	14h	16h30	Terrain de foot La Chapelle		
	U14 - U16	Préparation physique	14h	16h30	Terrain de foot La Chapelle		
Du 10 au 13 septembre	U14 - U16	Stage ski Saas Fee	16h	Env. 17h	Local du Linga	Affaires de géant et slalom	
mercredi 15 septembre	U10 - U12	Préparation physique	18h	20h	Gymnase d'Abondance		
	U14 - U16	Préparation physique	18h	20h	Gymnase d'Abondance		
samedi 18 septembre	U10 - U12	Roller	9h30	12h	Lac de Vonnes	Prendre : Roller, Casque, protections	
	U14 - U16	Roller	9h30	12h	Lac de Vonnes		
mercredi 22 septembre	U10 - U12	Préparation physique	18h	20h	Gymnase d'Abondance		
	U14 - U16	Préparation physique	18h	20h	Gymnase d'Abondance		
Du 24 au 27 septembre	U12	Stage ski Saas Fee	16h	Env. 17h	Local du Linga	Libre Slalom et Géant (prévoir casque de géant, batons géant protections tibias)	
	U14 - U16					Affaires de géant et slalom	
mercredi 29 septembre	U10 - U12	Préparation physique	18h	20h	Gymnase d'Abondance		
	U14 - U16	Préparation physique	18h	20h	Gymnase d'Abondance		
samedi 02 octobre	U10 - U12	VTT	9h	13h	Bernex (Eglise)	Prendre : VTT, Casque, 1 Chambre à air	Horaires Châtel : Départ 8h15 - retour 13h45
	U14 - U16						
mercredi 06 octobre	U10 - U12	Préparation physique	18h	20h	Gymnase d'Abondance	Pass sanitaire pour les plus de 12 ans	
	U14 - U16	Préparation physique	18h	20h	Gymnase d'Abondance		
Du 9 au 12 octobre	U14 - U16	Stage ski Landgraaf	8h	Env. 18h	Local du Linga	Prévoir affaires de slalom + casse-croûte du premier midi	
mercredi 13 octobre	U10 - U12	Préparation physique	18h	20h	Gymnase d'Abondance	Pass sanitaire pour les plus de 12 ans	
	U14 - U16	Préparation physique	18h	20h	Gymnase d'Abondance		
samedi 16 octobre	U10 - U12	Préparation physique	10h	12h	Gymnase d'Abondance	Pass sanitaire pour les plus de 12 ans	
	U14 - U16	Préparation physique	10h	12h	Gymnase d'Abondance		
mercredi 20 octobre	U10 - U12	Préparation physique	18h	20h	Gymnase d'Abondance	Pass sanitaire pour les plus de 12 ans	
	U14 - U16	Préparation physique	18h	20h	Gymnase d'Abondance		
Du 23 au 28 octobre	U12	Stage ski Saas Fee	16h	Env. 17h	Local du Linga	Affaires de géant et slalom	
	U14 - U16						
samedi 30 octobre	U10 - U12	Préparation physique	10h	12h	Gymnase d'Abondance	Pass sanitaire pour les plus de 12 ans	
	U14 - U16	Préparation physique	10h	12h	Gymnase d'Abondance		

Date	Groupe	Type d'entraînement	Heure début	Heure Fin	Lieu	Commentaire
Du 31 au 6 novembre	Ski Automne	Stage ski Tignes	13h	Env. 19h	Local du Linga	Libre Slalom et Géant (prévoir casque de géant, batons géant protections tibias)
	U12					Affaires de géant et slalom
	U14 - U16					
mercredi 10 novembre	U10 - U12	Préparation physique	18h	20h	Gymnase d'Abondance	Pass sanitaire pour les plus de 12 ans
	U14 - U16	Préparation physique	18h	20h	Gymnase d'Abondance	
Du 10 au 14 novembre	Ski Automne	Stage ski Tignes	13h	Env. 19h	Local du Linga	Affaires de géant et slalom
	U14 - U16					
samedi 13 novembre	U10 - U12	Préparation physique	10h	12h	Gymnase d'Abondance	Pass sanitaire pour les plus de 12 ans
	U14 - U16	Préparation physique	10h	12h	Gymnase d'Abondance	
mercredi 17 novembre	U10 - U12	Préparation physique	18h	20h	Gymnase d'Abondance	Pass sanitaire pour les plus de 12 ans
	U14 - U16	Préparation physique	18h	20h	Gymnase d'Abondance	
samedi 20 novembre	U10 - U12	Préparation physique	10h	12h	Gymnase d'Abondance	Pass sanitaire pour les plus de 12 ans
	U14 - U16	Préparation physique	10h	12h	Gymnase d'Abondance	
Du 20 au 21 novembre	U10 - U12	Stage ski Flaine	à définir	à définir	Local du Linga	
	U14 - U16					
mercredi 24 novembre	U10 - U12	Préparation physique	18h	20h	Gymnase d'Abondance	Pass sanitaire pour les plus de 12 ans
	U14 - U16	Préparation physique	18h	20h	Gymnase d'Abondance	
samedi 27 novembre	U10 - U12	Préparation physique	10h	12h	Gymnase d'Abondance	Pass sanitaire pour les plus de 12 ans
	U14 - U16	Préparation physique	10h	12h	Gymnase d'Abondance	
Du 27 au 28 novembre	U10 - U12	Stage ski Flaine	à définir	à définir	Local du Linga	
	U14 - U16					

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