

Programme Entrainements Club Automne - début Hiver /saison 2018-2019

	Date	Heure	Thème	Grpe	Entr.
REPRISE	Mer 5 Sept	14h - 16h30	Footing 45' Atelier RM Equilibration	U13 à Sen (5ème à Sen)	Willy Flo Céline
	Sam 8 Sept	10h - 12h			
	Dim 9 Sept				
TECHNIQUE	Mer 12 Sept	14h - 16h30	SR Classique DT 1h SR Classique exos technique 30' Biathlon 30'	U13 à Sen (5ème à Sen)	Nico Flo Céline
	Sam 15 Sept	10h - 12h	SR Classique	U17 à Sen	Flo
	Dim 16 Sept				
INTENSE	Mer 19 Sept	14h - 16h30	MB DT - 1h MB intervalles 25' Atelier RM pied 30'	U13 à Sen (5ème à Sen)	Nico Flo Hugo
	Sam 22 Sept	10h - 12h	SR Skate	U14 - U15 F et G U16 - (U17 Filles)	Flo
	Dim 23 Sept				
RELACHE	Mer 26 Sept	14h - 16h30	Footing 45' Sport Co 1h15 Etrement 20'	U13 à Sen (5ème à Sen)	Flo Hugo Céline Mag
	Sam 29 Sept	10h - 12h	MB - RM	U17 à Sen	Flo
	Dim 30 Sept		Course Biathlon Corrençon	U13 à Sen	Céline
VOLUME	Mer 3 Oct	14h - 16h30	VTT 1h30 à 2h	U13 à Sen (5ème à Sen)	Willy Flo Céline
	Sam 6 Oct	9h - 11h30	SR Skate - Intervalles	U17 à Sen	Willy
	Dim 7 Oct				
TECHNIQUE	Mer 10 Oct	14h - 16h30	MB DT - 1h MB exos technique 30' Biathlon 30'	U13 à Sen (5ème à Sen)	Flo Willy Céline
	Sam 13 Oct	10h - 12h	SR Classique	U14 - U15 F et G U16 - U17 Filles	Willy
	Dim 14 Oct				
INTENSE	Mer 17 Oct	14h - 16h30	SR Skate DT - 1h SR Skate vitesse longue 30' RM 30'	U13 à Sen (5ème à Sen)	Céline Willy Flo
	Sam 20 Oct	10h - 12h	SR Skate ou Classique Chrono Montée de Gève	U14 à Sen	Willy Flo
	Dim 21 Oct				
VOLUME	Lun 22 Oct	Matin 10h-12h AM 14h-16h	Footing - RM Footing - RM	(U15 G) à Sen U12 à (U15 F)	Willy-Flo Willy-Flo
	Mar 23 Oct	Matin 10h-12h AM 14h-16h	SR Classique - Intervalles SR Classique - vitesse longue	(U15 G) à Sen U12 à (U15 F)	Willy-Flo Willy-Flo
	Mer 24 Oct	Journée 7h-18h Matin 10h-12h AM 14h-16h	Mt Aiguille (priorité U14 aU17) SR Skate SR Skate	U14-U17 U18 à Sen U12 à U14	Willy Flo Flo
	Jeu 25 Oct	Matin 10h-12h AM 14h-16h	SR Classique MB Vitesse longue	U12 à U14 U17 à Sen	Willy-Flo Willy-Flo
	Ven 26 Oct	Journée 7h-22h Journée 10h-16h	Raid SR classique - Footing (Vassieux-Autrans / nuit belle étoile Herbouilly) Mini Raid Lans - Autrans	U15 à Sen U13 - U14	Flo Willy Céline
	Sam 27 Oct	Matin 7h-10h AM 14h-16h	Fin raid (Herbouilly - Autrans)	U15 à Sen	Willy-Flo
	Dim 28 Oct				
	Mer 31 Oct	14h - 16h30	Footing DT - 45' RM - Equilibration 30' et Sport Co 45'		Flo
	Sam 3 Nov	10h - 12h			
	Dim 4 Nov				
VOLUME	Mer 7 Nov.	14h - 16h30	VTT 1h30 à 2h	U13 à Sen (5ème à Sen)	Willy Flo Céline
	Sam 10 Nov.	10h - 12h	Course Biathlon GUC Grenoble	U11 à Sen	Céline Willy
	Dim 11 Nov.				

	Date	Heure	Thème	Grpe	Entr.
TECHNIQUE	Mer 14 Nov	14h - 16h30	SR Skate DT - 1h SR Skate ateliers technique 30' RM pied 30'	U13 à Sen (5ème à Sen)	Céline Willy Flo
	Sam 17 Nov	10h - 12h	MB - DT 1h / intervalles 30'	U17 à Sen	Willy
	Dim 18 Nov				
INTENSE	Mer 21 Nov.	14h - 16h30	Footing 1h Footing intervalles 25' Biathlon 30'	U13 à Sen (5ème à Sen)	Flo Willy Céline
	Sam 24 Nov.	10h - 12h	SR Skate - DT 1h / Vitesse longue	U14 - U15 F et G U16 - U17 Filles	Willy
	Dim 25 Nov.				
VOLUME	Mer 28 Nov.	14h - 16h30	MB sortie longue	U13 à Sen (5ème à Sen)	Willy Flo Céline
	Sam 1 Dec	9h30 - 12h	Ski Classique DT 1h Ski Classique RM 30'	U14 à Sen	Willy-Flo
	Dim 2 Dec				
RELACHE	Mer 5 Dec	14h - 16h30	Ski Classique DT 1h30 Ski Classique ateliers techniques 30'	U13 à Sen (5ème à Sen)	Flo Willy Céline
	Sam 8 Déc.	9h30 - 12h	Ski Skate	U14 à Sen	Willy-Flo
	Dim 9 Déc.				
TECHNIQUE	Mer 12 Déc.	14h - 16h30	Ski Classique DT 1h Ski Classique technique 30' Ski Classique RM 25'	U13 à Sen (5ème à Sen)	Flo Willy Céline
	Sam 15 Déc.	9h30 - 12h	Ski classique DT 1h Ski classique Vitesse 30'	U13 à Sen	Willy-Flo
	Dim 16 Déc.				
INTENSE	Mer 19 Déc.	14h - 16h30	Ski skate DT 1h Ski skate ateliers techniques 30' Biathlon 30'	U12 à Sen (6ème à Sen)	Flo Willy Céline
	Sam 22 Déc.	Matin Matin 9h-12h	Vacances de Noël du 22 Dec. Au 6 jan. Course Biathlon ski Corrençon Ski Classique	U13 à Sen U15 à Sen	Céline Willy
	Dim 23 Déc.				
RELACHE	Mar 25 Déc.				
	Mer 26 Déc.	Matin 9h-12h AM 14h-16h	Ski Skate Ski Classique	U17 à Sen U12 à U15	Flo Flo
	Jeu 27 Déc.	Matin 9h-12h	Ski Classique	U15 à Sen	Flo
Sam 29 Déc.					
Dim 30 Déc.			Coupe Dauphiné Classique lieux ?	U13 à Sen	Willy-Flo
VOLUME	Lun 31 Déc.	Matin 9h-12h AM 14h-16h	Ski Classique Ski Classique	U15 G à Sen U13 à (U15 F)	Willy-Flo Willy-Flo
	Mar 1 Jan				
	Mer 2 Jan	Matin 9h-17h	Ski skate et classique sortie Journée Herbouilly	U15 à Sen	Willy-Flo Willy-Flo
	Jeu 3 Jan	Matin 9h-12h	Prévoir PN Perso Ski Classique	U12 à U14	Willy-Flo
	Ven 4 Jan	Matin 9h-12h	Ski Classique	U15 à Sen	Willy-Flo
	Sam 5 Jan	Matin 9h-12h AM 14h-16h	Ski Skate Vitesse Ski Skate Vitesse	U15 à Sen U12 à U14	Willy-Flo Willy
	Dim 6 Jan		Coupe Dauphiné Alpe Huez Skate	U13 à Sen	
	Mer	14h - 16h32			
	Sam	9h30 - 11h30			
	Dim				

Caté	Age	Année Nais	Classe	Entraînement avec
U8	8ans	2011	CE1	Grpes Cathy-Marliène
	9ans	2010	CE2	Grpes Cathy-Marliène
U10	10ans	2009	CM1	Grpes Cathy-Marliène
U11	11ans	2008	CM2	Grpes Cathy-Marliène
U12	12ans	2007	6ème	Grpes Cathy-Marliène et parfois Grpes Willy-Flo-Céline (nouveau!)
	13ans	2006	5ème	Grpes Willy-Flo-Céline
U14	14ans	2005	4ème	Grpes Willy-Flo-Céline
	15ans	2004	3ème	Grpes Willy-Flo-Céline
U16	16ans	2003	2nd	Grpes Willy-Flo-Céline
U17	17ans	2002	1ère	Grpes Willy-Flo-Céline
U18	18ans	2001	Term	Grpes Willy-Flo-Céline
	19ans	2000	Fac	Grpes Willy-Flo-Céline
U20	20ans	1999	Fac	Grpes Willy-Flo-Céline
	21ans	1998	Fac	Grpes Willy-Flo-Céline
Sen	22ans	1997		Grpes Willy-Flo-Céline