

U13 Planning entrainements **OCTOBRE 2024**

Date	Lieu de RDV	Heures	Activités	Matériel	Coach	Rmq
Mercredi 2	La féclaz	14h-16h15	Ski roue classique : Travail technique du pas alternatif et agilité	Ski roue classique	Jules	
Jeudi 3	Collège	16h30-19h	footing renfo étirement	Baskets	Jules	Seulement U15 2 - Avec U15 et U17+
Samedi 5	Base de loisirs lescheraine	9h- 11h15	Course à pied et gainage	Baskets	Jules	Inscription club après midi
Dimanche 6	Crolles		Course biathlon à pied Rossignol tour n°1	Baskets		
Mercredi 9	La féclaz	14h-16h30	Ski roue skating et tir à 10 mètres	Ski Roue skate	???	
Jeudi 10	Collège	16h50-19h	footing renfo étirement	Baskets	???	Seulement U15 2 - Avec U15 et U17+
Samedi 12	Base de loisirs Lescheraine	9h-11h15	Course à pied Batons travail de foulées rasantes	Baskets	???	
Mercredi 16	La Féclaz	14h-16h15	Ski roue classique, travail technique du pas de 1	Ski Rous classique	Jules	
Jeudi 17		16h50-19h	footing renfo étirement	Baskets	Jules	Seulement U13 2 - Avec U15 et U17+
Vendredi 18		20h	Assemblée générale			
Samedi 19	La Féclaz	9h30-12h	Ski roue skating et tir à 10 mètres	Ski Rous skate	Jules	
Mercredi 23	Base de loisirs Lescheraine	14h-16h15	course à pied rappel des différentes intensités	Baskets	Jules	vacances
Samedi 26	La Féclaz	9h-11h15	Ski roue classique travail technique en poussée	ski roue classique	Jules	vacances
Mercredi 30	La Féclaz	9h-11h30	Ski roue skating et tir à 10 mètres	Ski Roue Skate	Jules	vacances