

AS MOUTHE-Risoux Club
SECTION SKI de fond
Saison 2018/2019

PLAN D'ENTRAÎNEMENT pour FEVRIER 2019

Catégories : U9 (11-10), U11 (09-08), U13 (07-06), U15 (05-04), U17 (03-02), Jun U20 (01-98)

Semaine du 4 au 10 :

Mercredi 6 : ski de fond class ou skate (toutes les categories) durée : 2h00

Technique+ biathlon + DT1 = JOURNEE BLANCHE Collège

Samedi 9 : Ouverture TRANSCLASSIC 50 km(U13 à U20 de 9h à 11h30

TRANS CLASSIC 25 km (U20 et SEn) 1^{er} dep : 14h30

Dimanche 10 : OUVERTURE TRANSJURASSIENNE en skate (Ttes les catégories) de 10h à Midi
= environ 7h

Semaine du 11 au 17 :

Mercredi 13 : ski de fond class ou skate (toutes les categories) durée : 2h00

Technique + tir + intensite + DT1

Samedi 16 février : Compétition fond en skate à Arçon (U11 à U15), 1^{er} dep : 13h30

#_samedi 16 : épreuve NATIONAL BIATHLON U17 à Arçon , Sprint

Dimanche 17 février : Compétition biathlon 10m à Arçon (U13 et U15 1^{er} année) 1^{er} dep : 15h

#_samedi 17 : épreuve NATIONAL BIATHLON U17 à Arçon ; poursuite

7h + seance section et EPS = environ 10h

Semaine du 18 au 24 : **VACANCES SCOLAIRES**

Mercredi 20 : 1^e Journée de Stage en classic sur leMont D'Or avec repas à la Petite échelle

Randonnée classique avec repas à la Petite échelle

Samedi 23 : séance classique prépa course jeunes Spatules ttes les catégories (U9 à U15)

Dimanche 24 : **Compétition en classique aux Verrières (U9 à U15), 1^{er} dep : 13h30**

= environ 10h

Semaine du 25 au 3 : **VACANCES SCOLAIRES**

Mardi 26 : 2^{er} Journée de Stage Chez Liadet /La Source en skate (toutes les categories)

Technique descente et biathlon

Mardi 26 : sortie Nocturne à pieds ou à ski chez Liadet de 18h à 20h

Du 1^{er} au 3 Mars : Challenge Nationale U15 au Col de Porte (Dauphiné)

Samedi 2 : *Ski skate prépa rallye ski des Granges Raguinv (ttes les catégories)_*

Dimanche 3 : **Compétition ski rallye en skate aux granges raguin (U9 à Sen) 1^{er} dep : 9h30**

= environ 10h

Semaine du 4 au 10 :

Mercredi 6 : ski de fond class ou skate (toutes les categories) durée : 2h00

Technique + intensite + DT1

Samedi 9 : ski de fond classic, prépa compétition les verrières

#_samedi 9 : épreuve NATIONAL BIATHLON U17 aux Saisies Sprint

Dimanche 10 : **Coupe Du Doubs Les FOURGS indiv skate (U9 à Sen) 1^{er} dep : 13h**

#_dimanche 10 : épreuve NATIONAL BIATHLON U17 aux saisies, Relais

5h + seance section et EPS = environ 7h

TOTAL DES 4 SEMAINES : environ 38h

Les dernières infos seront à prendre sur vos portables dès 19H la veille des séances d'entraînements. Pour plus d'informations, contactez Nicolas ARDIET au 06 31 06 99 60.