

AS MOUTHE
Section SKI NORDIQUE
Saison 2018/2019

PLAN D'ENTRAINEMENT pour MARS 2019

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

Semaine du 11 au 17 :

Mercredi 13 : ski de fond class ou skate (toutes les catégories) durée : 2h00
Technique+ intensité + DT1

Samedi 16 : ski de fond class ou skate (U9 à U11) durée : 1h30

Samedi 16 : Biathlon Les Tuff, U13 et U15 1^{er}dép : 13h

Dimanche 17 : **Cpe du DOUBS à MOUTHE Relais Mixte**(Tte les catégories) ; 1dep : 9h
= environ 7h

Semaine du 18 au 24 :

Mercredi 20 : ski de fond class ou skate (toutes les catégories) durée : 2h00
Technique + tir + intensité + DT1

Samedi 23 : ski de fond classic, prépa France Clubs, Finale **Skier cross ESF**

Dimanche 24 : **Championnat de France des Club à Oye et Pallet** (relais de 4 coureurs, U15, U17, U20 et Sen) 1er dép : 9h

5h + séance section et EPS = environ 7h

Semaine du 25 au 31 :

Mercredi 27 : Séance biathlon (ttes les catégories) chez Liadet

Samedi 30 : ski de fond class ou skate (toutes les catégories)

Dimanche 31 : **Compétition les Rousses, ttes les catégories**

= environ 10h

Semaine du 1 au 7 :

Mercredi 3: Rando à ski classic, goûter fin de saison

Samedi 6 : REPOS

Dimanche 7 : REPOS

= environ 4h

TOTAL DES 4 SEMAINES : environ 30h

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.