

AS MOUTHE
SECTION SKI de fond
Saison 2018/2019

PLAN D'ENTRAINEMENT pour DECEMBRE 2018

Catégories : U10 (10-09-08), U12 (07-06), Min U14 (05-04), CadU16 (03-02), Jun U18U20 (01-98)

Semaine du 3 au 9 :

Mercredi 7 : ski de fond class ou skate (U10, U12,U14, U16, U18, U20, Sen) durée : 2h00

Technique + intensite + DT1

Samedi 8 : ski de fond class ou skate durée : 1h30 (toutes les categories)

Dimanche9 : **COURSE Bellefontaine ind classic (U17,U20,sen)**

1er dep . 9h30 Durée : 1h30

6h + seance section et EPS = environ 8h30

Semaine du 10 au 16 :

Mercredi 12 : ski de fond class ou skate (toutes les categories) durée : 2h00

Technique + video + intensite + DT1

Samedi 15 : ski de fond class ou skate (U8, U10, U12) duree : 2h00

Dimanche 16 : **COURSE REGIONAL Mont Noir ind Libre (U13, U15, U17, Jun, Sen)**

5h30 + seance section et EPS = environ 8h30

Semaine du 17 au 23 :

Mercredi 20 : ski de fond class ou skate (U10, U12,U14, U16, U18, U20, Sen) durée : 2h00

Technique + intensite + DT1

Samedi 22 : ski de fond class ou skate durée : 1h30 (toutes les categories)

Prépa relais régional

Dimanche 23 : RELAIS REGIONAL au Tuff : 1h30 (toutes les categories)

Equipe de 3 (2 classic, 1 skate), U11, U13 ; U15, U17 ; jun et Sen

6h + seance section et EPS = environ 8h30

Semaine du 24 au 30 : VACANCES DE NOEL, Stage Noël en Suisse du 27 au 29

Mardi 25 : **JOYEUX NOEL**

Jeudi 27 : STAGE NOEL (ttes les categories)

Vendredi 28 : STAGE NOEL (ttes les categories)

samedi 29 : STAGE NOEL (ttes les categories)

samedi 29 : 1er Compétition à BOIS D'AMONT en Classic (U11 à Sen) 1^{er} départ 13h30

Durée : 1h a 1h30

Dimanche 30 : séance ski récup classic, durée : 1h30

environ 12 h

Semaine du 30 au 5 :VACANCES DE NOEL

Mardi 1 : BONNE ANNEE !!

Mercredi 2 : skiclassic ou skate (biathlon et Tir à 10 m pour lesU14, U16)

Jeudi 3 : K0 Sprint Pontarlier (toutes les categories)

durée : 1h15

Vendredi 4 : reconnaissance COURSE NATIONALE U17 PONTARLIER

Samedi 5 : **CHpt de France U17 à PONTRALIER, ind libre, 1^{er}dep : 9h30 , durée : 1h30**

Cpe du Doubs à Pontarlier poursuite Tour de ski (U10 à Sen) en classic,1^{er}dép 13h30, durée : 1h30

Dimanche 6 : **Chpt de France U17 à PONTARLIER, sprint classic 1^{er}dep : 9h00 , durée : 1h30**

Environ 8h

TOTAL DES 4 SEMAINES : environ 35h

Les dernières infos seront à prendre sur vos portable dès 19H la veille des séances d'entraînements.

Pour plus d'informations, contactez Nicolas ARDIET au 06 31 06 99 60.