

AS MOUTHE-Risoux Club
SECTION SKI de fond
Saison 2019/2020

PLAN D'ENTRAINEMENT pour JANVIER 2020

Catégories : U9 U11 (12-11-10-09), U13 (08-07), Min U15 (06-05), U17 (04-03), U19-U20 (02-00), SEN

Semaine du 6 au 12 :

Mercredi 8 : ski de fond class ou skate (toutes les catégories) durée : 2h00
Technique+ intensite + DT1

Samedi 11 : ski de fond class ou skate (toutes les catégories) duree : 1h30

#_samedi 12 : SAMSE NATIONAL FOND U20 à SEN MARKSTEIN

Dimanche 12 : **Coupe du DOUBS Les VERRIERES (U9 à SEN) ind classique 1^{er}dep : 9h30**

#_dimanche 13 : SAMSE NATIONAL FOND U20 à SEN Métabief (ind Libre) : 1^{er}dep : 10h
= environ 7h

Semaine du 13 au 19 :

Mercredi 15 : ski de fond class ou skate (toutes les catégories) durée : 2h00
Technique + tir + intensite + DT1

Samedi 18 : ski de fond class ou skate ; duree : 1h15

Dimanche 19 : ski de fond class ou skate en récup ; duree : 1h15

Compét LES BELLECOMBES en classic (U20 à Sen) 1^{er} départ : 9h30

5h + seance section et EPS = environ 7h

Semaine du 20 au 26 :

Mercredi 22 : **TRANSJEUNE aux Rousses ou Lamoura** (toutes les catégories) 1er dep : 10h
Entrainement biathlon U13, U15

Samedi 25 : **RELAIS REGIONAL au Tuff : 1h30 (toutes les catégories)**

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

Dimanche 26 : **ENVOLEE NORDIQUE (U20, Sen)**

récup, DT1C ski skate... Durée : 1h30

5h + seance section et EPS = environ 7h

Semaine du 27 au 4 :

Mercredi 29 : ski de fond class ou skate (toutes les catégories) durée : 2h00
Technique + tir + intensite + DT1

#_vendredi 1 : épreuve REGIONAL BIATHLON U15, U17, U20 et SEN à Arçon

Samedi 1 : ski de fond class ou skate (toutes les catégories) duree : 1h30

MARATHON PRENOVEL (U20 à SEN) : 21ou 42km ; départ : 17h

#_samedi 2 : épreuve NATIONAL Fond U17, U20 et SEN aux Glières

Dimanche 2 : **PATROUILLE FRASNE (Toute les catégories) en classic ; 1^{er} départ :12h(équipe de 3 coureurs avec ramassage) duree : 1h15**

#_dimanche 4 : épreuve NATIONAL FONDU U17, U20 et SEN aux Glières : 1^{er}dep : 10 h

5h + séance section et EPS = environ 7h

TOTAL DES 4 SEMAINES : environ 35h

Remarques :

Les dernières infos seront transmises sur site internet à partir de 19H la veille des séances d'entraînements.

Pour plus d'informations, contactez Nicolas ARDIET au 07 87 05 37 78.

Les séances des mardi, mercredi et samedi sont encadrées par nico + bénévoles. Dimanche séance perso.