

MOUTHE
SECTION SKI Nordique
Saison 2019/2020

PLAN D'ENTRAÎNEMENT pour OCTOBRE 2019

Catégories : U9 U11 (12-11-10-09), U13 (08-07), Min U15 (06-05), U17 (04-03), U19-U20 (02-00), SEN
Semaine du 30 au 6 :

Mardi 1: musculation au sentier pour les U15, U17, U20, Senior (2005 à 1987)
(RDV 16h 30 à la Douane) Durée : 1h15

Mercredi 2 : ski roue technique + agilité (benj, min) + vitesse ou seuil (U13, U15, U17, U20, Sen)
Roller (2012 à 2008) Durée : 1h30

Samedi 5 : **JOURNEE ANIMATION BIATHLON à Décathlon (ttes les catégories)** Durée : 1h30 à 2h

Dimanche 6 : Course à pieds en DT1 C (U14, U16, U18, U20, Sen) ...

8h + séance sport étude et EPS = environ 10 h

Semaine du 7 au 13 :

Mardi 8 : musculation au sentier pour les U15, U17, U20, Senior
(RDV 16h30 à la Douane) Durée : 1h15

Mercredi 9 : ski roue technique + agilité (benj) + Int Aér Court (U13, U15, U17, U20, Sen)
Roller (2012 à 2008) Durée : 1h30.

Samedi 12 : DT1L Marche, **Montée du Mont Tendre** (Toutes les catégories) Durée : 2 h 30 à 3h

Dimanche 13 : Course à pieds en récup Durée : 1h à 1h15

8h + séance sport étude et EPS = environ 11 h

Semaine du 14 au 20 :

Mardi 15 : musculation au sentier pour (U15, U17, U20, Sen)
(RDV 16h30 à la Douane) Durée : 1h30

Mercredi 16 : ski roue technique + agilité (benj) + Int Aér, Court (U13, U15, U17, U20, Sen)
Durée : 2h00

Roller (2012 à 2008) durée : 1h30

Samedi 19 : Marche, **Montée Dent de Vaulion ou accrobranche** (U9, U11, U13) Durée : 2h00

Samedi 19 : Summer Tour national (U17 à U20) à ARCON ; Biathlon 10m U13 à ARCON Durée : 1h30

Dimanche 20 : DT1 C , VTT ou ski roue skate

Durée : 1h30

8h + séance sport étude et EPS = environ 10 h

Semaine du 21 au 27 : VACANCES SCOLAIRES

Mardi 22 : musculation au sentier pour U14, U16, U18, U20, Senior (2004 à 1987)
(RDV 13h45 à la Douane) Durée : 1h30

mercredi 23 : ski roue technique + agilité (benj) + Intensité (U13, U15, U17, U20, Sen)
Durée : 2h00

Roller (2012 à 2008) durée : 1h30

Samedi 26 : Marche, **Montée du Chasseron et Mollendruz SR** (ttes les catégories) Durée : 2h30 à 3h

Dimanche 27 : DT1 C , VTT ou ski roue skate

8h + séance sport étude et EPS = environ 10 h

Semaine du 28 au 3 : VACANCES SCOLAIRES

Lundi 28 au Mercredi 30 : Stage Toussaint (ttes les catégories) : test physiques au gymnase + tir

Mercredi 30 : Ski roue **class ou sk et/ou accrobranche** (Toutes les Catégories) Durée : 2h30

Samedi 2 : Marche, **montée dent de Vaulion et Mollendruz** (Ttes les catégories) Durée : 2h30 à 3h

Dimanche 3 : DT1 C , VTT ou ski roue skate

Durée : 1h30

8h environ

TOTAL DES 4 SEMAINES : environ 40h

Remarques :

Les dernières infos seront transmise 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.

Les séances de Roller le mercredi sont encadrées par Sam + parents bénévoles.