



Programme Juin

Date	Groupe	Type d'entrainement	Discipline	Coach	Horaires		Lieu	Commentaire
					Début	Fin		
Samedi 10 Juin	U14-U16	Préparation physique	Sortie montagne	Loïc	8h	11h30	Linga	Prévoir K-Way , gourde, barres de céréales, bonnes chaussures, bâtons (pas obligatoire)
Mercredi 14 Juin	U14-U16	Préparation physique	VTT ou Vélo de route	Loïc	14h30	16h30	Linga	Prévoir casque, rustines, gourde, barres de céréales, chambre à air, K-Way
Samedi 17 Juin	U14-U16	Préparation physique	VTT	Loïc	8h	12h	Place de l'église	Prévoir casque, rustines, gourde, barres de céréales, chambre à air, K-Way
Mercredi 21 Juin	U14-U16	Préparation physique	Gainage footing renforcement	Loïc	14h30	16h30	Terrain de foot La Chapelle	
Samedi 24 Juin	U14-U16	Préparation physique	Footing gainage tennis	Loïc	9h	12h	Terrain de foot La Chapelle	Prévoir raquette et balles de tennis
Mercredi 28 Juin	U14-U16	Préparation physique	VTT ou Vélo de route	Loïc	14h30	16h30	Terrain de foot La Chapelle	Prévoir casque, rustines, gourde, barres de céréales, chambre à air, K-Way

Contact: VUARAND Loïc
06.73.21.62.74