



## Programme Juin



Date	Groupe	Type d'entrainement	Discipline	Coach	Horaires		Lieu	Commentaire
					Début	Fin		
Samedi 15 Juin	U14-U16	Préparation physique	Sortie Montagne	Loïc/Maxime	8h	12h	Linga	Prévoir K-Way, gourde, barres de céréales, bonne chaussure bâtons (pas obligatoire)
	U12	Préparation physique	Sortie Montagne	Maxime	13h30	16h30	Linga	Prévoir K-Way, gourde, barres de céréales, bonne chaussure bâtons (pas obligatoire)
Mercredi 19 Juin	U14-U16	Préparation physique	Renforcement musculaire, footing	Loïc	14h30	17h	Terrain de foot La Chapelle	
Samedi 22 Juin	U14-U16	Préparation physique	VTT	Loïc/Maxime	13h30	16h30	A définir	Prévoir casque, rustine, barre de céréales, chambre à air K-Way
	U12	Préparation physique	VTT	Loïc/Maxime	9h	12h	A définir	Prévoir casque, rustine, barre de céréales, chambre à air K-Way
Mercredi 26 Juin	U14-U16	Préparation physique	Footing, gainage, sport collectif	Loïc	14h30	17h	Terrain de foot La Chapelle	
Samedi 29 Juin	U14-U16	Préparation physique	VTT	Loïc	9h	12h	A définir	Prévoir casque, rustine, barre de céréales, chambre à air K-Way
	U12	Préparation physique	VTT	Loïc	13h30	16h30	A définir	Prévoir casque, rustine, barre de céréales, chambre à air K-Way

CONTACT	VJARAND Loïc	06.73.21.62.74
	FAVRE Maxime	07.86.39.23.04