PLANNING DES ENTRAINEMENTS

MINIMES

ENTRETIEN HIVERNAL

MUSCULATION – MERCREDI 14 H 30 – SAMEDI 14 H 00 – GYMNASE PICOT - MONTGERON
PISCINE – LUNDI 18 H 00 – PISCINE DE MONGERON Encadrement Frédéric CORTIANA

COMPETITION CYCLO CROSS – MERCREDI/SAMEDI – Encadrement : C.MALET
JUSQU'A FIN JANVIER 2015
ENTRAINEMENT PISTE INSEP – MERCREDI – Encadrement : JC BERNERON
JUSQU'AU 11 FEVRIER 2015

SAISON 2015

ENTRAINEMENTS ROUTE

MERCREDI DU MERCREDI 18 FEVRIER 2015

JUSQU'A LA FIN DE LA SAISON

RDV : 14 H 30 – RUE SAINT HUBERT – MONGERON

ENTRAINEUR : ERIC KERLOCH, JEAN-CLAUDE BERNERON,
CHRISTIAN ORSAL
ENTRAINEMENT AVEC LES CADETS RETOUR AVEC CHRISTIAN ORSAL

DIMANCHE DU DIMANCHE 4 JANVIER 2015
AU DIMANCHE 22 FEVRIER 2015

RDV 9 H 30 – RUE SAINT HUBERT - MONTGERON

ENTRAINEURS : ERIC KERLOCH, JEAN-CLAUDE BERNERON – CHRISTIAN ORSAL
DEPART DANS LE CAMION QUI SUIVRA L' ENTRAINEMENT CADETS –
LES MINIMES PRENDRONT LES VELOS AU RETOUR DE L'ENTRAINEMENT CADETS
(Penser à quitter la veste dans le camion, se couvrir au moment de prendre le vélo pour éviter de prendre froid)

ENTRAINEUR PRINCIPAL : **ERIC KERLOCH**

REPRISE DES COMPETITIONS : LE DIMANCHE A PARTIR DU 1ER MARS 2015

PDF Pro Evaluation