

U11 (Fusées) Planning entrainement **OCTOBRE**

| Date | Lieu de RDV | Heures | Activités | Matériel | Coach | Rmq |
|--------------------|-----------------------------|-----------|---|--------------------|-------|------------------------------------|
| Mercredi 2 | La féclaz | 14h-16h15 | Ski roue classique Travail technique du pas alternatif et agilité | Ski roue classique | Jules | |
| Samedi 5 | Base de loisirs lescheraine | 9h- 11h15 | Course à pied et gainage | Baskets | Jules | Inscription club après midi |
| Mercredi 9 | La féclaz | 14h-16h30 | Ski roue skating et tir à 10 mètres | Ski Roue skate | ??? | Jules Absent |
| Samedi 12 | Base de loisirs Lescheraine | 9h-11h15 | Course à pied Batons travail de foulées rasantes | Baskets | ??? | Jules absent |
| Mercredi 16 | La Féclaz | 14h-16h15 | Ski roue classique, travail technique du pas de 1 | Ski Rous classique | Jules | |
| Vendredi 18 | | 20h | Assemblée générale de BSN | | | |
| Samedi 19 | La Féclaz | 9h30-12h | Ski roue skating et tir à 10 mètres | Ski Rous skate | Jules | |
| Mercredi 23 | Base de loisirs Lescheraine | 14h-16h15 | course à pied rappel des différentes intensités | Baskets | Jules | vacances |
| Samedi 26 | La Féclaz | 9h-11h15 | Ski roue classique travail technique en poussée | ski roue classique | Jules | vacances |
| Mercredi 30 | La Féclaz | 9h-11h30 | Ski roue skating et tir à 10 mètres | Ski Roue Skate | Jules | vacances |