

# PROGRAMME D'ENTRAINEMENT NOEL 2009

Les rendez vous sont fixés 5 minutes avant devant l'ESF.

Légende: TG technique géant - G slalom géant - TS technique slalom - S slalom. A vous de venir avec le matériel adéquat.

Les contenus des séances pourront être modifiés en fonction de la météo.

Les couleurs permettront aux minimes de voir dans quel groupe ils s'entraînent sachant que les tracés de géant sur dryade seront communs au coq, minimes et FIS.

Décembre 2009	Desman	Espoir	Coq	Minimes 1	Minimes 2	fis
<b>Samedi 19</b>	14H15/16H15	9H15/12H15	9H15/12H15 TS	9H15/12H15 TS 14H15/16H15 S	9H15/12H15 TG 14H15/16H15 S	9H15/12H15 TG 14H15/16H15 S
<b>Dimanche 20</b>	14H15/16H15	9H15/12H15	9H15/12H15 G	9H15/12H15 G 14H15/16H15 S	9H15/12H15 G 14H15/16H15 S	9H15/12H15 G 14H15/16H15 S
<b>Lundi 21</b>	14H15/16H15	9H15/12H15	9H15/12H15 G	9H15/12H15 G 14H15/16H15 TS	9H15/12H15 G 14H15/16H15 TS	9H15/12H15 G 14H15/16H15 TS
<b>Mardi 22</b>	14H15/16H15	9H15/12H15	9H15/12H15 G	9H15/12H15 G	9H15/12H15 G	9H15/12H15 G
<b>Mercredi 23</b>		9H15/12H15	9H15/12H15 S 9H15/12H15 S	9H15/12H15 S 9H15/12H15 S (facultatif selon état de forme)		
<b>Jeudi 24</b>						
<b>Vendredi 25</b>						
<b>Samedi 26</b>		9H15/12H15		9H15/12H15 G	9H15/12H15 G	9H15/12H15 G
<b>Dimanche 27</b>		9H15/12H15	9H15/12H15 TG	9H15/12H15 TG		
<b>lundi 28</b>		9H15/12H15	9H15/12H15 G	9H15/12H15 G	La Pierre	La Pierre
<b>Mardi 29</b>		9H15/12H15	9H15/12H15 G (Dryade)	9H15/12H15 G Dryade	La Pierre	La Pierre
<b>Mercredi 30</b>	9H15/11H15		9H15/12H15 G (Dryade)	9H15/12H15 G Dryade	La Pierre	La Pierre
<b>Jeudi 31</b>	9H15/11H15		9H15/12H15 TG	9H15/12H15 G TG	La Pierre	La Pierre
<b>Janvier 2010</b>						
<b>Vendredi 1</b>						
<b>Samedi 2</b>	9H15/11H15	9H15/12H15	9H15/12H15			
<b>Dimanche 3</b>	9H15/11H15	9H15/12H15	9H15/12H15	GéantLUZ MCJS	GéantLUZ MCJS	Géant LUZ MCJS
<b>Mercredi 6</b>	9H30/11H30	14H30/17H00	14H00/17H00	14H00/17H00		
<b>Samedi 9</b>	9H30/11H30	Géant LUZ PBM	Géant LUZ PBM	Géant LUZ PBM	Géant LUZ PBM	
<b>Dimanche 10</b>		Géant LUZ PBM ou 9H30/12H30	Géant LUZ PBM	Géant LUZ PBM	Géant LUZPBM	