

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