

Planning Novembre/Décembre 2025

Voici le planning des entraînements jusqu'aux vacances de Noël. Les séances du mercredi après-midi se dérouleront de 13 heures 30 à 16 heures 30. Les horaires pour les séances de samedi sont précisées ci-dessous.

Bien sur, si la neige arrive tôt, nous changerons le programme pour aller skier.

Samedi 01 Novembre :Ski roues à Taninges.

► U12+U13 : 10h30-12h30 ► U14 et + : 8h30- 10h30

Mercredi 05 Novembre : Course à pied+ renforcement musculaire à Mieussy.

Samedi 08 Novembre : Ski roues à la journée aux Plans d'Hotonnes. (Si météo favorable)

Parents bienvenus et nécessaires pour le transport.

Départ à 8 heures de Mieussy, retour vers 17heures/

Mercredi 12 Novembre : Course à pied+ renforcement musculaire à Mieussy.

Samedi 15 Novembre : Ski roues à Taninges.

► U12+U13 : 10h30-12h30 ► U14 et + : 8h30- 10h30

Mercredi 19 Novembre : Pas d'entraînement car cross départemental UNSS.

Samedi 22 Novembre : Course à pied+ renforcement musculaire à Taninges de 9 heures à 12 heures.

Mercredi 26 Novembre : Course à pied+ renforcement musculaire à Mieussy.

Samedi 29 Novembre :Ski roues à Mieussy.

► U12+U13 : 8h30-10h30 ► U14 et + : 10h30- 12h30

Mercredi 03 Décembre : Course à pied+ renforcement musculaire à Taninges.

Samedi 06 Décembre :Ski roues à Taninges.

► U12+U13 : 10h30-12h30 ► U14 et + : 8h30- 10h30

Mercredi 10 Décembre : Course à pied+ renforcement musculaire à Mieussy.

Samedi 13 Décembre :Ski roues à Mieussy.

► U12+U13 : 8h30-10h30 ► U14 et + : 10h30- 12h30

Mercredi 17 Décembre : Course à pied+ renforcement musculaire à Taninges.