

Planning hebdomadaire NORDIQUE Semaine 1

Attention ce programme est susceptible de modifications en cas d'imprévu (météo, damage, fatigue...)

Du 12 au 15 décembre 2022

	lundi	mardi	mercredi	jeudi
8h	départ lycée	départ lycée	départ lycée	départ lycée
8h45				
9h30	Crévoux, classique , bilan objectifs saison, technique, besoins individuels, point partage accroche	Crévoux, classique , séance endurance/technique bilan et reprise en classique	Crévoux, classique , séance péda technique (préparée la veille) + vitesse prépa course WE	Crévoux, skate , endurance, bilan/reprise technique skate + prépa vacances Noël
10h				
10h30				
11h15				
12h00	retour lycée	retour lycée	retour lycée	retour lycée
13h	départ lycée	départ lycée	départ lycée	départ lycée
13h45				
14h30	Crévoux, classique , bilan objectifs saison, technique, besoins individuels, point partage accroche	Crévoux, classique , séance endurance/technique/péda	Crévoux, classique , technique avec axe de travail selon séance lun et mar + vitesse prépa course WE	Crévoux, skate , endurance et technique avec approche péda « reprise club groupes jeunes »
15h				
15h30				
16h15				
17h	retour lycée	retour lycée	retour lycée	retour lycée

Groupe 1 rouge = 2atmas, 2atcbs, 2batmas, 2btcbs

Groupe 2 vert = 1tmas, 1tcbs, ttmas, ttcb