

Planning hebdomadaire NORDIQUE Semaine 1

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

Du 12 au 15 décembre 2022

	lundi	mardi	mercredi	jeudi
8h	départ lycée	départ lycée	départ lycée	départ lycée
8h45	Crévoux, classique , bilan objectifs saison, technique, besoins individuels, point fartage 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
9h30				
10h				
10h30				
11h15	retour lycée	retour lycée	retour lycée	retour lycée
12h00				
13h	départ lycée	départ lycée	départ lycée	départ lycée
13h45	Crévoux, classique , bilan objectifs saison, technique, besoins individuels, point fartage 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 »
14h30				
15h				
15h30				
16h15	retour lycée	retour lycée	retour lycée	retour lycée
17h				

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

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