

ENTRAÎNEMENTS - SAISON HIVERNALE 2021-22

U10 (2013-14)

Responsable Géraldine Venker
Entraîneurs Géraldine, Thérèse, Adelia, Maximilien, Ariane

Mercredi Salle double Bât C 14h00 - 15h30
Vendredi Salle double Bât C 17h15 - 18h45*
* avec habits d'extérieur

U12 (2011-12)

Responsable Ariane Farquet
Entraîneurs Ariane, Thérèse, Fabiola, Maximilien, Thibert, Adelia

Mercredi Salle double Bât C 15h30 - 17h00
Vendredi Salle double Bât C 17h15 - 18h45*
* avec habits d'extérieur

Groupe courses U12/U14

Responsable Lionel Saillen
Entraîneurs Lionel et François

Lundi Stade d'Octodure 17h30 - 18h45

U14 (2009 - 2010)

Responsable Véronique Crettenand
Entraîneurs Véronique, Rodolphe, Adelia, Sara, Loïs

Mercredi Salle du Bourg 15h30 - 17h30 avec habits d'extérieur
Vendredi Salle ville Bât A 17h15 - 18h45

U16 (2007-2008)

Responsable Pierre Saillen
Entraîneurs Christian, Ariane, Pierre-André, Pierre, Tanguy, Véronique

Lundi Stade d'Octodure 18h00 - 20h00 Vitesse -renforcement
Mardi Salle double Bât C 18h00 - 19h30 Condition physique
Vendredi Salle double Bât C 18h15 - 20h15 Technique

U18, U20 et actifs (2006 et plus âgés)

Responsables Pierre Saillen et François Roserenss
Entraîneurs Christian, Ariane, Kevin, François, Gabor, Pierre, Tanguy, Rodolphe et Loïs

Lundi	Stade d'Octodure	18h00 - 20h00	Vitesse -renforcement
Mardi	Aigle	18h00 - 20h00	(départ du stade à 17h30) Technique
Mercredi	Stade d'Octodure	18h00 - 20h00	série/plio/muscul pour groupe sauts
Jeudi	Stade d'Octodure	18h00 - 20h00	javelot/muscul pour groupe lancers
Vendredi	Salle double Bât C	18h15 - 20h15	Technique
Samedi	Stade d'Octodure		selon programme spécifique

Jeunes fondeurs (2008 et plus âgés)

Responsable Pierre-André Ramuz
Entraîneurs Grégoire, Thomas, Bruno, Pierre-André, Jean-Pierre

Mardi	Salle double Bât C	18h00 - 19h30	Condition physique
Mercredi	Stade d'Octodure	18h00 - 19h15	Intervalles
Vendredi	Stade d'Octodure	18h30 - 20h00	Endurance et musculation légère

Fondeurs adultes

Responsable Pierre-André Ramuz

Lundi	Stade d'Octodure	Rendez-vous 18h45
Mercredi	Stade d'Octodure	Rendez-vous 18h45