anzère VALAIS SWITZERLAND

Centre d'entraînement SUS Ski Valais no 6 Anzère - Crans Montana

Programme de préparation saison 2014-2015

CRANS MONTANA

mai

	Gr. 1	Gr. 2		
1	Pause	Pause		1
2				2
3				3
4				4
5				5
6				6
7				7
8				8
9				9
10				10
11				11
12				12
13				13
14				14
15			Coach Point 1	15
16				16
17				17
18				18
19				19
20				20
21				21
22				22
23			Condi	23
24	Power Test 1 +Séance "NEW"		Condi	24
25			Module VS	25
26	"		module FEP	26
27			compétition	27
28				28
29	Camp Condi			29
30	Camp Condi			30
31	Camp Condi			

0	0
6	3
1	1

juin

	Gr. 1	Gr. 2		
1	SlowUp Valais			1
2				2
3				3
4				4
5				5
6				6
7	Course du Bénou - Venthône		AD Le Châble	7
8				8
9				9
10				10
11				11
12				12
13				13
14	Terrific Elite		Condi	14
15	Terrific Junior		Module VS	15
16				16
17				17
18	Fin année scolaire			18
19	Trajet			19
20	S1			20
21	2 Alpes			21
22				22
23			module FEP	23
24			conseil et	24
25			coaching	25
26				26
27				27
28	Période prévue pour les vacances			28
29				29
30				30
31				31

5	0
6	7
4	4

juillet

	Gr. 1	Gr. 2		
1				1
2				2
3				3
4				4
5				5
6				6
7				7
8				8
9				9
10				10
11				11
12				12
13				13
14	S2	S1	module	14
15	Zermatt	Zermatt	Swiss-Ski	15
16			condition	16
17			et planification	17
18				18
19	Tour des Alpages Anzère			19
20				20
21	S3			21
22	Zermatt			22
23				23
24				24
25			Condi	25
26			Condi	26
27			Module VS	27
28		S2	Module VS	28
29		Zermatt		29
30				30
31				31

8	8
3	2
2	2

août

	Gr. 1	Gr. 2		
1	cyclosportive du Valais Groupe 1 ?			1
2				2
3				3
4		S3		4
5		Zermatt		5
6				6
7				7
8				8
9				9
10			Sierre-Zinal	10
11	S4			11
12	Zermatt			12
13				13
14				14
15				15
16			Condi	16
17			Module VS	17
18	Rentrée scolaire			18
19			séance travail	19
20	Power Test - Valais Central ?			20
21				21
22				22
23			Grand Raid	23
24	Olympiades - Brig			24
25				25
26				26
27				27
28	S5			28
29	Zermatt			29
30				30
31				

8	4
7	7
2	2

septembre

	Gr. 1	Gr. 2		
1				1
2				2
3				3
4				4
5				5
6		S4		6
7		Zermatt		7
8				8
9				9
10				10
11				11
12				12
13	S6		(Condi)	13
14	Zermatt		(Module VS)	14
15			module FEP	15
16			Team	16
17				17
18				18
19				19
20				20
21				21
22				22
23				23
24				24
25		S5	Camp ski	25
26		Zermatt	Camp pour le	26
27			Challenge	27
28			Module VS	28
29				29
30				30
31				

4	8
5	3
6	6

octobre

	Gr. 1	Gr. 2		
1				1
2	S7			2
3	Saas-Fée			3
4				4
5				5
6				6
7				7
8				8
9				9
10				10
11				11
12				12
13				13
14				14
15				15
16		S6		16
17		Saas-Fée		17
18			Camp ski	18
19			Speed camp	19
20			Speed Camp	20
21			Module VS	21
22	S8		Module VS	22
23	Saas-Fée			23
24				24
25			PowerTest NAT	25
26		S7		26
27		Saas-Fée		27
28				28
29				29
30	S9			30
31	Saas-Fée			

10	8
3	3
6	3

novembre

	Gr. 1	Gr. 2		
1				1
2				2
3				3
4			séance travail	4
5				5
6				6
7				7
8	Zinal			8
9				9
10				10
11				11
12	Zinal			12
13				13
14			cours centrale	14
15	Zinal		cours centrale	15
16			cours centrale	16
17				17
18			séance région VC	18
19	Zinal			19
20				20
21			Camp ski	21
22	Zinal		SL ou GS	22
23			Module VS	23
24				24
25				25
26	Zinal			26
27			module FEP	27
28			examen prof.	28
29	Zinal			29
30				30
			1 au 3 .12.2014	
			SL ou GS	
			Module VS	

13	11
1	1
7	7

48	39
31	26
28	25

Ski
Condi 3h00 - 5h00
Condi 1h30 - 2h30

Phase de préparation générale
Phase intensive
Phase spécifique

Formation entraîneur + séance

ski-valais-centre6.weebly.com