

Ski-Valais Centre de formation 6 Anzère - Crans-Montana



Juill./sem.31	LUNDI 27	MARDI 28	MERCREDI 29	JEUDI 30	VENDREDI 31	SAMEDI 1	DIMANCHE 2
Matin	<i>Camp Ski 3</i> <i>Groupe 1</i> <i>Zermatt</i>	<i>Camp Ski 3</i> <i>Groupe 1</i> <i>Zermatt</i>	<i>Camp Ski 3</i> <i>Groupe 1</i> <i>Zermatt</i>	<i>Camp Ski 3</i> <i>Groupe 1</i> <i>Zermatt</i>		Groupe 1 + 2 Interval / Force La Moubra	
Dîner							
Après-midi	<i>Camp Ski 3</i> <i>Groupe 1</i> <i>Zermatt</i>	Groupe 2 Force-endurance Lens	<i>Camp Ski 3</i> <i>Groupe 1</i> <i>Zermatt</i>	Groupe 2 Force-vitesse Lens			Groupe 1 Force - Coordination La Moubra
Souper							
Individuel à faire chez soi	Groupe 2: Renforcement Fitball 2		Groupe 2: Force 1 Stretching		Repos		Groupe 2 repos

LUNDI	Condition physique à faire chez soi: Renforcement Fitball 2 dans le cahier d'entrainement	Stretching / Souplesse 30 minute
MARDI	Entrainement de condition physique Groupe 2 : Force-Vitese - Renforcement/Stretching <i>entrainement avec Nicolas Torrent (079 369 72 60)</i> RDV à 16h00 à Lens, parking Fin à 18h00 matériel: baskets extérieurs, tenue sport, boisson,... Pas de transport organisé	
MERCREDI	Condition physique à faire chez soi: Force 1 dans le cahier d'entrainement	Stretching / Souplesse 30 minute
JEUDI	Entrainement de condition physique Groupe 2: Force - Endurance - Coordination - Stretching RDV à 17h00 à Lens, parking Fin à 19h00 matériel: baskets extérieurs, tenue sport, boisson,... Pas de transport aller, retour bus Ayent	
VENDREDI	Repos ;-)	
SAMEDI	Entrainement de condition physique Groupe 1 + Groupe 2: Endurance-interval / Force / Stretching Bus:8h35 Botyre, 8h45 Lens et retour RDV à 9h00 à la Moubra Fin à 12h00 matériel: tenue sport extérieurs, BlackRoll (groupe 1), tenue sport, boisson,...	
DIMANCHE	Entrainement de condition physique Groupe 1 : Force-Endurance / Coordination sur l'eau / Paddle !! ;-) Bus:13h35 Botyre, 13h45 Lens et retour RDV à 14h00 à La Moubra Fin à 16h30 matériel: tenue sport extérieurs, baskets extérieurs, tenue sport pour aller dans l'eau, crème solaire, boissons,...	

Kevin Rouiller
Samuel Antonin

079 324 34 08
079 698 82 32

www.ski-valais-centre6.weebly.com

Bon entrainement à tous !!