



Stage aux Rousses L 12 au V 16 août 2013

Préparation physique sur le massif.

Présents :

TALLANT Manon

CRETIN Léa

BORLET Quentin

MERMET HUSSON Jules

DUVERGT Dylan

RIAUTE Léon

GAUTHIER Axel

VANNESSON Léon

Lundi matin, roller, gainage

Mardi matin, séance vitesse coordination, gainage

Mercredi journée, marche sur les monts jura

Jeudi matin, VTT bike park Longchaumois

Vendredi matin, coordination avec bâtons, gainage

Le prochain stage est programmé du dimanche 20 au dimanche 27 octobre 2013 à Kaunertal (Autriche).