



Stage aux Rousses L 19 au V 23 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

NABOT Lucie

GARNIER CHEVASSUS Emma

LACROIX Pauline

GAMBA Victor

ROCHET Théo

COLLE Emile

ARBEZ Max

BOURGIN MILLET Lucie

Lundi matin, séance vitesse, gainage

Mardi matin, Roller, gainage

Mercredi journée, marche, les Rousses, les Jouvencelles, la Dôle, le Noirmont, les Rousses.

Jeudi matin, sport collectif.

Vendredi matin, contre la montre montée du Noirmont par la noire