

Camp de Pâques, entraînement VTT

Chers membres,

Voici quelques informations que le Club propose à nos jeunes pour un mini camp de Pâques.

Personnes responsables : Patricia Matthey et Stéphane Gremaud.

Dates : du lundi 6 au jeudi 9 avril 2020.

Conditions participants : ces journées seront proposées aux jeunes dès 12 ans, (2008 et plus âgés), **motivés** à se préparer au mieux pour la saison à venir.

Important : les efforts qui seront demandés durant ce camp requièrent une bonne base de condition physique comme par exemple avoir participé aux entraînements d'hiver O2MTB ou autres activités sportives régulières durant l'hiver.

Horaires et programmes : les journées se dérouleront de la manière suivante :

09h30-11h00 : Entraînement en salle (salle de gym du Pâquier).
Pause de midi : *chacun rentre manger chez soi.*
13h30-16h00 : Entraînement VTT ou route (en fonction des groupes).

Le programme s'adaptera à la météo

Délai d'inscription : jusqu'au mercredi 25 mars 2020

Sur le lien doodle : <https://doodle.com/poll/t6mhnqafw4z6mszx>

Des informations plus détaillées suivront pour les participants inscrits.

Avec mes salutations sportives.

Patricia Matthey, resp. technique

Dans la roue d'O2MountainBike saisons 2019 – 2021



RAIFFEISEN



CYCLING
AIRE H / TRAVAIL FIXE ET TEMPORAIRE



la Mobilière

Garage des Ponts
Vaulruz



LE GRUYÈRE
SWITZERLAND



connect
groupe

