



INTERCLUBS CIRCUIT GILLES-VILLENEUVE 5 OCTOBRE 2014

Invitation spéciale aux clubs de la région de Montréal et des environs

Le club de ski de fond Montériski vous invite à un entraînement interclubs au circuit Gilles-Villeneuve le 5 octobre 2014

Le rendez-vous est à 9h00 dans le stationnement près de l'épingle du circuit Gilles-Villeneuve. Vous devez prévoir les frais de stationnement.

Le coût de l'activité est gratuit!

Vous devez être accompagné de vos entraîneurs.....

Vous devez apporter vos skis à roulettes de type skate et classique (Catégorie juvénile et plus pour le style classique), casque, gants, vos souliers de course, une grosse collation ainsi que votre gourde d'eau.

Clientèle suggérée : Tous les fondeurs de 9 ans et plus qui sont en préparation de compétition pour la saison 2014-2015.

SVP : Vous devez confirmer votre présence aux organisateurs en envoyant un courriel à Club de ski de fond Montériski à monteriski@hotmail.com

Horaire de la journée

- 9 h 00 à 9h 15 :** Accueil et explication de la journée
9h 30 à 11h 00: Choix 1 : Travail en endurance style skate (3 à 4 sous-groupe)
9h 30 à 11h 00 : Choix 2 : Travail en endurance et intervalle style classique
11h30 à 12h30 : Le duathlon course à pied et ski-roulettes style skate
12h30 : Fin des activités et retour

PS : Si tu ne possèdes pas de ski classique, tu peux faire toute la journée avec tes skis roulettes type skate.