

PROGRAMME ENTRAINEMENTS FREESTYLE ÉTÉ 2025			SECTION
		JUIN	
		matin	après midi
1	D		
2	L		
3	M		sco 6ème/5ème
4	M		G1/G2 14h-16h30
5	J		CIE Scolaire dispo 4è/3è
6	V		
7	S		
8	D		
9	L		
10	M		sco 6ème/5ème
11	M		G1/G2 14h-16h30
12	J		CIE Scolaire dispo 4è/3è
13	V		
14	S		
15	D		
16	L		
17	M		sco 6ème/5ème
18	M		G1/G2 14h-16h30
19	J		CIE Scolaire dispo 4è/3è
20	V		
21	S	Dépliage air bag	Meeting et barbecue 12h
22	D		parents dispo le matin?
23	L		
24	M		scolaire 6ème/5ème
25	M		Test Phys 2008 / 2013
26	J		CIE Scolaire dispo 4è/3è
27	V		
28	S	Essais GE/G1	
29	D		
30	L		

Entraînements Air bag et rails.
Entraînements trampoline et/ou renforcements musculaire
Entraînements physiques
GE/G2 et G2 : stage water jump/Air bag ou ski

PROGRAMME ENTRAINEMENTS SECTION FREESTYLE ÉTÉ 2025								
JUILLET								
		Matin air bag Rdv 8h30 au club	matin Physique Rdv 9h au club	Midi LCZ Rdv 12h au club	Après-midi physique Rdv 13h30 au club	Après midi LCZ Rdv 15h au club	Soir LCZ (début de training 19h10)	divers groupe élite et Bosses
1	M	GE /G1 : 8h30 à 11h30			sco 6ème/5ème	GE/G1 : 13h30-16h phys+ trampo		
2	M	G2 : 8h30 à 11h30			tests physiques 2014/2017	G2 :13h30-16h phys+ tramp		
3	J	GE/G1 : 8h30 à 11h30			CIE Scolaire dispo 4è/3è	GE/G1 dispo : 13h30-16h phys+ trampo		
4	V	G2 : 8h30 à 11h30				G2 : 13h30-16h00 phys+ trampo		
5	S	GE/G1 : 8h à 11h30				GE/G1 dispo : 13h30-16h00 phys+ trampo		
6	D							GE Leysin
7	L	GE dispo /G1 : 8h30 à 11h30				GE/G1 dispo : 13h30-16h00 phys+ trampo		
8	M	G2 : 8h30 à 11h30				G2 :13h30-16h00 phys+ tramp		
9	M	G3 : 8h30 à 11h30	GE/G1 : 9h-11h45		G4 : 13h30-16h	G3 : 13h30-16h00 phys+ trampo		
10	J	G2 : 8h30 à 11h30				G2 : 13h30-16h00 phys+ tramp		
11	V	GE dispo /G1 : 8h30 à 11h30	G3 : 9h-11h45		G2 : 13h30-16h	GE/G1 dispo : 13h30-16h00 phys+ trampo		
12	S	G4 : 9h à 12h				G4 : 13h00-16h00 trampo		
13	D							GE Leysin
14	L	GE dispo /G1 : 8h30 à 11h30	G2 : 9h-11h45		G4 : 13h30-16h	GE/G1 dispo : 13h30-16h phys+ trampo		
15	M	G2 : 8h30 à 11h30				G2 : 13h30-16h00 phys+ trampo		
16	M	G3 : 8h30 à 11h30	GE/G1 : 9h-11h45		G2 : 13h30-16h	G3 : 13h30-16h00 phys+ trampo		
17	J	G4 : rdv 9h à 12h				G4 : 13h00-16h00 trampo		
18	V	G2 : 8h30 à 11h30	G3 : 9h-11h45		GE/G1 : 13h30-16h	G2 : 13h30-16h00 phys+ trampo		
19	S	GE dispo /G1 : 8h30 à 11h30						
20	D					GE/G1 dispo : 13h30-16h00 phys+ trampo		
21	L		G2 : 9h-11h45			G3 : 15h00-17h45 trampo	G3 :18h30 à 21H30	
22	M					GE/G1 : 15h00-17h45 trampo	GE/G1 :18h45 à 21h30	
23	M		G3 9h-11h45		GE/G1 : 13h30-16h	G2 : 15h00-17h45 trampo	G2 : 18h30 à 21H30	
24	J			G4 Rdv 12h		G4 : 15h00-18h00 trampo		
25	V		G4 9h-11h45			G3 : 15h00-17h45 trampo	G3 : 18h30 à 21H30	
26	S	G2 : 8h30 à 11h30				GE/G1 : 15h-17h45 phys+ tramp	GE/G1 : 18h45 à 21h30	
27	D					G3 : 15h00-17h45 trampo	G3 : 18h30 à 21H30	
28	L		G2 : 9h-11h45		G3 : 13h30-16h	GE/G1 : 15h-17h45 phys+ tramp	GE/G1 : 18h45 à 21h30	
29	M					G2 : 15h00-17h45 trampo	G2 : 18h30 à 21H30	
30	M					LCZ Summer show GE/G1/G2 sur selec	LCZ Summer show	LCZ Summer show
31	J			G4 Rdv 12h		G4 : 15h00-18h trampo		

Entrainements Air bag et rails.
Entrainements trampoline et/ou renforcements musculaires
Entrainements physiques
GE/G2 et G2 : stage water jump/Air bag ou ski

PROGRAMME ENTRAINEMENTS SECTION FREEST+C1F1:W1+C1+F1:F1:W1								
AOUT								
		Matin air bag Rdv 8h30 au club	Matin Physique Rdv 9h au club	Midi LCZ Rdv 12h au club	Après-midi physique Rdv 13h30 au club	Après midi LCZ Rdv 15h au club	Soir LCZ (début de training 19h10	divers groupe élite et Bosses
1	V					G3 : Rdv 15h trampo/physi fin 17h30	G3 : 18h30 à 21H30	
2	S	GE/G1 : 8h30-11H30				GE/G1 : Rdv 13h trampo/phy fin 16h00		
3	D							G1/G2 Bo Etrembière sur selec
4	L		G1/G2 : 9h à 11h45		G4 : 13h30 à 16h	G3 : Rdv 15h trampo/physi fin 17h30	G3 : 18h30 à 21H30	
5	M					GE/G1 : Rdv 15h30 trampo/phy fin 18h	GE/G1 : 18h30 à 21H30	
6	M					G2 : Rdv 15h trampo/physi fin 17h30	G2 : 18h30 à 21H30	
7	J			G4 : Rdv 12h		G4 : trampo/physique 15h fin 18h		
8	V		G2 : 9h à 11h45		G2 : 13h30 à 16h	G3 : Rdv 15h trampo/physi fin 17h30	G3 : 18h30 à 21H30	
9	S	GE/G1 : 8h30-11H30				GE/G1 : 15h trampo/phy fin 17h30		G1/G2 Bo Etrembière sur selec
10	D							
11	L					G2 : Rdv 15h trampo/physi fin 17h30	G2 : 18h30 à 21H30	
12	M					GEdispo /G1 : 13h30 trampo/phy fin 16h00	GE/G1 : 18h30 à 21H30	
13	M					G3 : Rdv 15h trampo/physi fin 17h30	G3 : 18h30 à 21H30	G1/G2 Bo Etrembière sur selec
14	J			G4 : Rdv 12h		G4 : trampo/physique 15h fin 18h00		
15	V					G2 : Rdv 15h trampo/physi fin 17h30	G2 : 18h30 à 21H30	
16	S	GE/G1 : 8h30-11H30				GEdispo /G1 : 13h30 trampo/phy fin 16h00		GE sur selec Leysin
17	D							
18	L		G2 : 9h à 11h45		G4 : 13h30 à 16h	GE/G1 : Rdv 15h30 trampo/phy fin 18h00	GE/G1 : 18h30 à 21H30	
19	M					G3 : Rdv 15h trampo/physi fin 17h30	G3 : 18h30 à 21H30	G1/G2 Bo Etrembière sur selec
20	M		GE/G1 : 9h à 11h45		G3 : 13h30 à 16h	G2 : Rdv 15h trampo/physi fin 17h30	G2 : 18h30 à 21H30	
21	J			G4 : Rdv 12h		G4 : trampo/physique 15h fin 18h00		
22	V					Belier		
23	S					Belier		
24	D					Belier		
25	L	GE/G1 : Rdv 8h30				GE/G1 : 13h30 trampo/phy fin 16h00		
26	M	G2 : Rdv 8h30	GE/G1 : 9h à 11h45		G3 : 13h30 à 16h	G2 : Rdv 13h30 trampo/phy fin 16h00		
27	M	G3 : 8h30 à 11h30				G3 : 13h30 trampo/phy fin 16h00		
28	J	GE/G1 : Rdv 8h30	G2 : 9h à 11h45		G4 : 13h30 à 16h	GE/G1 : 13h30 trampo/phy fin 16h00		
29	V	G2 : Rdv 8h30				G2 : 13h30 trampo/phy fin 16h00		
30	S	G4 : Rdv 9h				G4 : Rdv 13h30 trampo/phy fin 16h00		GE sur selec Leysin
31	D							

Entraînements Air bag et rails.
Entraînements trampolines et/ou renforcements musculaires
Entraînements physiques
GE/G2 et G2 : stage water jump/Air bag ou ski