

Nouveau

Groupe d'entraînement pour « adulescents »

Il s'agit de proposer une *séance supplémentaire de manière ponctuelle le WE...*

... soit **en salle ou sur SAE** le samedi de 10h à 15h (4h d'entraînement et 1h de pause)

... soit une sortie **dans les salles d'escalade bordelaises** (horaires à déterminer)

... soit **une journée ou un WE en falaise**

... soit autre ???

Les objectifs sont simples :

- Augmenter les quantités d'entraînement. (3^{ème} séance/semaine)
- Faire **une séance plus longue** pour mieux alterner les phases de charge et de repos.
- Cibler **une progression individualisée**, mais **avec la volonté d'évoluer vers le 7^{ème} degré !**



Pour tous renseignements et inscriptions,
Pierre LAUTRETE 06 63 56 44 39

1^{ère} séance

ce **samedi 17 septembre de 10h à 15h au mur du collège de Coutras(Mur de 15m)**

Prévoir un Pique-Nique (auberge espagnole)