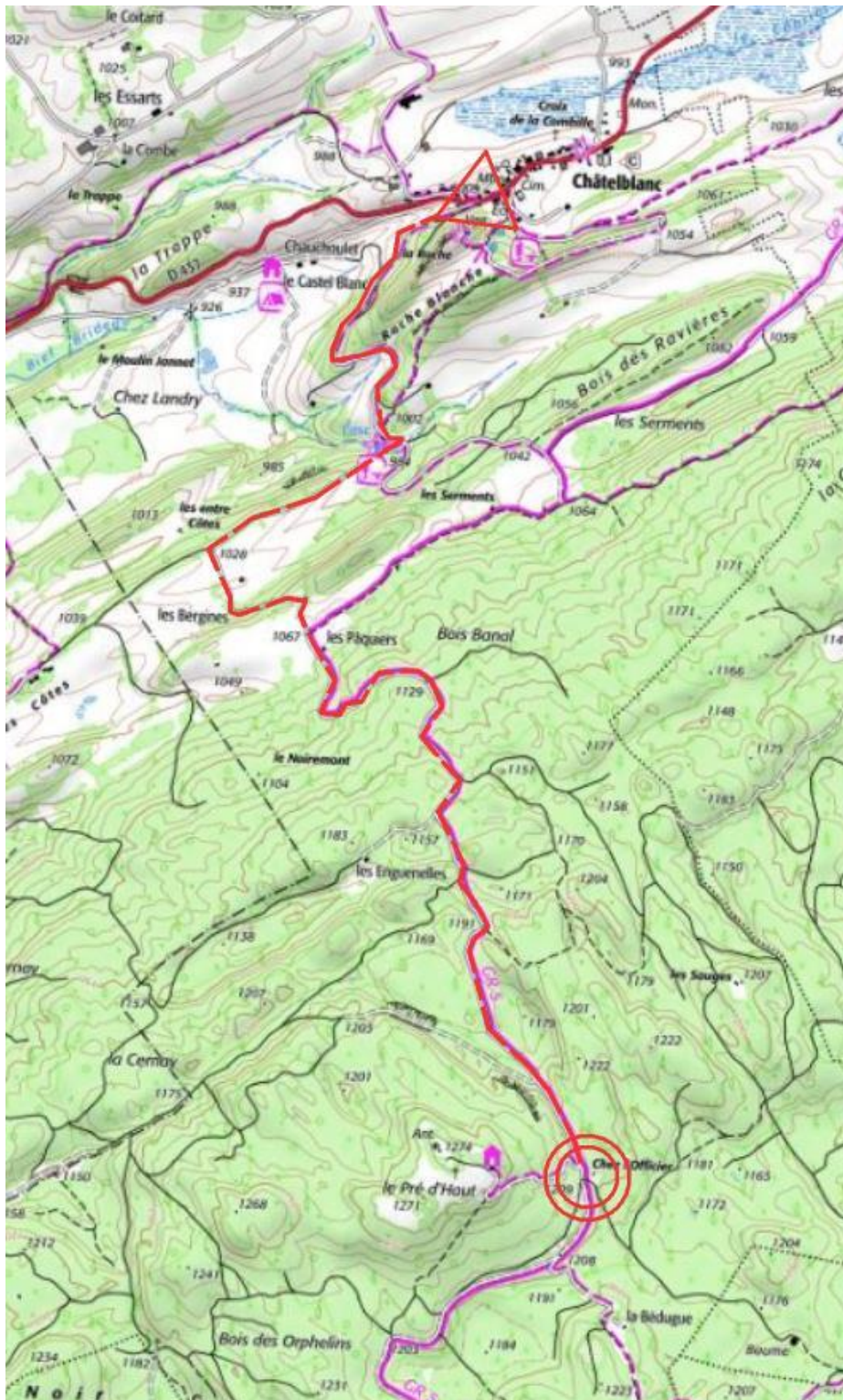


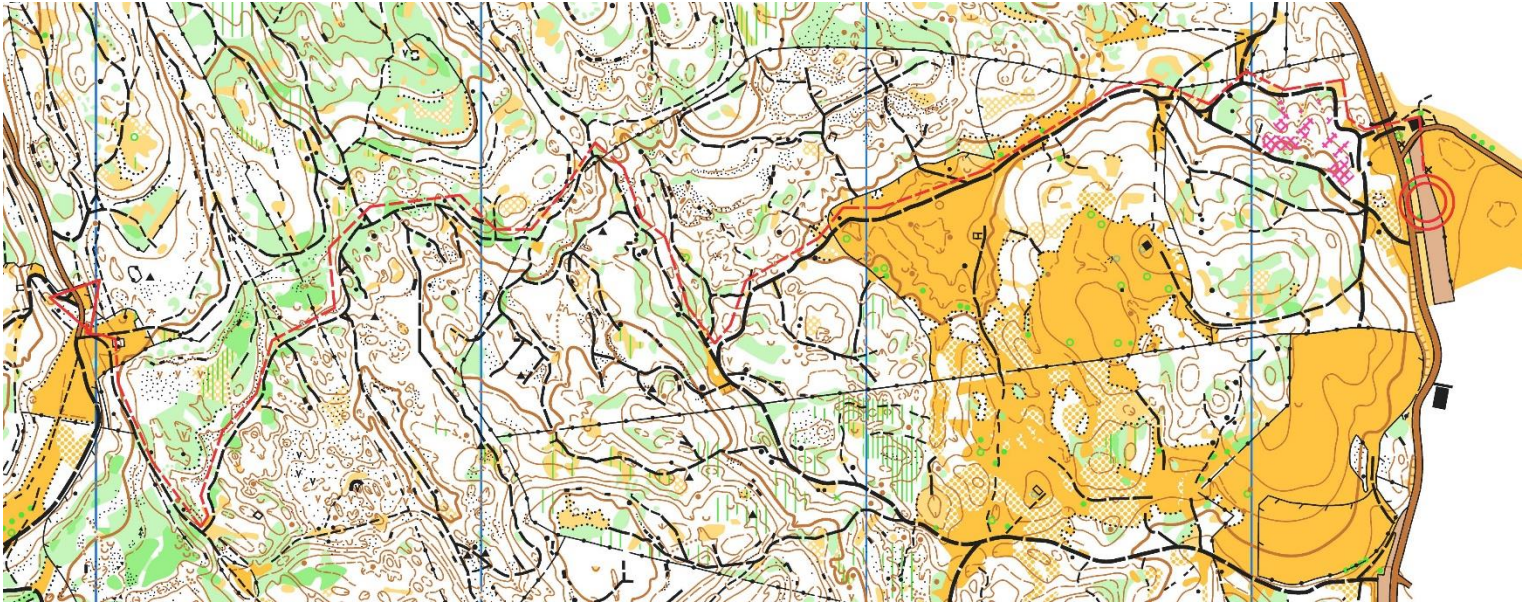
## Regroupement U15 – CD25 – MOUTHE – 18 Novembre

- Rendez-vous mairie de Châtelblanc à 9h
- 9h à 10h00 – Montée au Pré d'Haut ski roue classique (5,5km, 240D+)  
(Montée 40/50' en EF + temps changement matériel)





- **10h à 10h30 – Pré d’Haut à Pré Poncet en course à pied (2,7km – 100D-)**



- **10h30 à 11h20 – Base athlé / Placement ski – Parking PP**

*(4 groupes, 10' par atelier)*

- Atelier n° 1 : haies basses – pliométrie
- Atelier n° 2 : Gammes athlé
- Atelier n° 3 : Placement ski CL
- Atelier n° 4 : Coordination plots / Echelle de rythme

- **11h30 à 12h00 – Relais cross – Plaine PP**

Equipes mixtes (club et sexe) 2F + 2H. Boucle de 300/400m vallonnée en tout terrain. Format Team sprint, durée 15 ou 20minutes.