

B I L A N S T A G E

Zinal / Hasliberg du 13/12 au 19/12



Résumé du stage : EXCELLENT ! 6 jours de ski, super conditions de neige et des séances d'entraînements complètes (vitesse et technique) avec les chronos tous les jours. Malheureusement, Léo Desmaris n'a pas pu être présent à ce stage à cause d'une blessure et Kiara Baron est partie au milieu du stage suite à une chute en Super G, rien de très grave, nous attendons de ses nouvelles. Ce stage fut très riche en collaboration avec les Vosgiens, les athlètes nous proposent du ski de qualité, à suivre pour la suite de la saison.

Coureurs présents : Amélie Charmot, Lucas Lantenois, Titouan Tremblay, Benoit Nicolet, Sam Ottou, Laurine Perrier, Kiara Baron.

Dimanche 13/12 : Départ pour Zinal à 15h, arrivée et installations.

Lundi 14/12 : Séance de Super G le matin et Géant l'après-midi, 5h de ski, neige froide et bien dure. Le soir, entretien des skis, repos, vidéos, étirements.

Mardi 15/12 : Séance de Super G le matin et Géant l'après-midi, 5h de ski, neige froide et bien dure, visibilité moins bonne que lundi. Le soir, entretien des skis, repos, vidéos, étirements.

Mercredi 16/12 : Séance de Super G le matin et Géant l'après-midi, 5h de ski, neige froide et bien dure avec le soleil donc visibilité parfaite. Le soir, entretien des skis, repos, vidéos, étirements.

Jeudi 17/12 : Séance de Slalom le matin et l'après-midi, 5h de ski, neige froide et bien dure avec le soleil donc visibilité parfaite. Le soir, départ pour Hasliberg, arrivée 18h.

Vendredi 18/12 : Ski libre et séance de Géant le matin de 11h à 13h30 (6 manches), séance de Slalom l'après-midi (6 manches). Le soir, repos, étirements, entretien des skis.

Samedi 19/12 : Ski libre et séance de Géant le matin de 11h à 13h30 (6 manches), séance de Slalom l'après-midi (4 manches). Entretien des skis et retour dans le Jura.

