

JUILLET		U15					
Date	lieux	heures	Activités	Contenue	Matériel	Coach	
mer. 2 juil.	La Féclaz	14h-17h	Ski roue/biathlon		Ski roues	Corentin	
jeu. 3 juil.	Lescheraines	17h-19h	CAP/Sport Co/Gainage			Corentin	
sam. 5 juil.	Le chatelard	9h-15h	Trail	Balisage trail	Chaussures trail	Corentin	
dim. 6 juil.	Le chatelard		Trail des bauges		Chaussures trail		
jeu. 10 juil.	Lescheraines	9h-13h	Vélo route		Vélo route	Corentin	Test VMA ?
jeu. 10 juil.	La Féclaz	14h-17h	Ski roue/Biathlon		Ski roue	Corentin	
ven. 11 juil.	Bourget du lac	8h-12h	Demi groupe /Canoë			Corentin	
	Bourget du lac	13h-17h	Demi groupe /Vélo route			Corentin	
sam. 12 juil.	Lescheraines	9h-12h	Vélo Aérobie		Vélo	Corentin	
sam. 12 juil.	La Féclaz	13h30-17h	Ski roue/Gainage/Biathlon		Ski Roues	Corentin	
mer. 16 juil.	Lescheraines	9h-12h	Sortie vélo + pique nique/Canoé		Pique-nique	Corentin	
		13h-17h	Sortie vélo + pique nique/Canoé		Maillot de bain + change	Corentin	
jeu. 17 juil.	La Féclaz	9h-12h	Ski roue/Renfo/Biathlon			Corentin	
lun. 21 juil.	Plan d'hotonne	8h	Départ à 8h de Lescheraines en vélo. Arrivée au logement.		Vélo route	Corentin	
			Biathlon et technique de ski-roues skate		Ski-Roues skate	Corentin	
mar. 22 juil.	Plan d'hotonne		Biathlon/Ski-roues skate		Ski-Roues skate	Corentin	
			Trail avec bâtons		Bâtons	Corentin	
mer. 23 juil.	Plan d'hotonne		Montée de col // ski-roues classique		Ski-Roues classique	Corentin	
			Biathlon et renforcement musculaire			Corentin	
jeu. 24 juil.	Plan d'hotonne		Vélo route		Vélo	Corentin	
			Multi-épreuves :CO,cross fit,gainage par équipe,etc...			Corentin	
ven. 25 juil.	Plan d'hotonne		Chrono ski-roues biathlon		Ski-Roues skate	Corentin	
		Retour vers 18h	Gainage/ Sport co Et retour			Corentin	
mar. 29 juil.	Allons le jeunes	9h-14h	Rando	Dent de rossana		Corentin	
mer. 30 juil.	La Féclaz	9h-12h	Ski roue/Biatlhon/gainage		Ski Roues	Corentin	
jeu. 31 juil.	Lescheraines	9h-12h	Vélo Route		Vélo	Corentin	