

JUILLET						
	U17 et +					
Date	lieux	heures	Activités	Contenue	Matériel	Coach
mer. 2 juil.	La Féclaz	14h-17h	Ski roue/biathlon		Ski roues	Nina
sam. 5 juil.	Le chatelard	9h15h	Trail	Balisage trail	Chaussures trail	Jules
dim. 6 juil.	Le chatelard		Trail des bauges		Chaussures trail	
jeu. 10 juil.	Lescheraines	9h-13h	Vélo route		Vélo route	Jules
jeu. 10 juil.	La Féclaz	14h-17h	Ski roue/Biathlon		Ski roue	Nina
ven. 11 juil.	Bourget du lac	8h-12h	Demi groupe /Canoë			Jules
	Bourget du lac	13h-17h	Demi groupe /Vélo route			Jules
sam. 12 juil.			Camp savoie Biathlon	U17 et +		
sam. 12 juil.			Camp savoie Biathlon	U17 et +		
mer. 16 juil.	Lescheraines	9h-12h	Sortie vélo + pique nique/Canoé		Pique-nique	Jules
		13h-17h	Sortie vélo + pique nique/Canoé		Maillot de bain + change	Jules
jeu. 17 juil.	La Féclaz	9h-12h	Ski roue/Renfo/Biathlon			Nina
lun. 21 juil.	Plan d'hotonne	8h	Départ à 8h de Lescheraines en vélo. Arrivée au logement.		Vélo route	
			Biathlon et technique de ski-roues skate		Ski-Roues skate	
mar. 22 juil.	Plan d'hotonne		Biathlon/Ski-roues skate		Ski-Roues skate	
			Trail avec bâtons		Bâtons	
mer. 23 juil.	Plan d'hotonne		Montée de col // ski-roues classique		Ski-Roues classique	
			Biathlon et renforcement musculaire			
jeu. 24 juil.	Plan d'hotonne		Vélo route		Vélo	
			Multi-épreuves :CO,cross fit,gainage par équipe,etc...			
ven. 25 juil.	Plan d'hotonne		Chrono ski-roues biathlon		Ski-Roues skate	
		Retour vers 18h	Gainage/ Sport co Et retour			
dim. 27 juillet			Camp savoie Biathlon	U17 et +		
mar. 29 juil.	Allons le jeunes	9h-14h	Rando	Dent de rossana	Vélo route	Jules
mer. 30 juillet	La Féclaz	9h-12h	Ski roue/Biatlhon/gainage		Ski Roues	Nina
jeu. 31 juil.	Lescheraines	9h-12h	Vélo Route		Vélo	Jules