

Octobre							
Date	lieux	heures	Activités		Matériel	Coach	Remarque
mer. 1 oct.	La Fleclaz	14h-17h	Skating/Biathlon	Vitesse	Skis roue skate	Corentin	
ven. 3 oct.	Autrans		Départ Championnat de France			Corentin	
sam. 4 oct.	Autrans		Championnats de France d'été - 4 & 5 octobre			Corentin	
dim. 5 oct.	Autrans		Organisateur : US Autrans			Corentin	
mar. 7 oct.	Lescheraines	16h30-19h	Muscu/gainage/CAP/Sport co		Chaussures de sports	Corentin	
mer. 8 oct.	Le montcel	14h-17h	Montée de col classique	Aérobie	Classique	Corentin	
sam. 11 oct.	La Fléclaz	9h-12h	Skating/Biathlon	Seuil	Ski roues skate	Corentin	
sam. 11 oct.	La Fléclaz	13h30-16h30	Muscu/gainage /CAP		Chaussures de sports	Corentin	
mar. 14 oct.	Lescheraines	16h30-19h	Muscu/gainage/CAP/Sport co		Chaussures de sports	Corentin	
mer. 15 oct.	La Fléclaz	14h-17h	Skating/Biathlon	Vitesse	Skis roues skate	Corentin	
sam. 18 oct.	Alx-les-bains Piscine	9h-12h	Poussé simultané	Piste cyclabe	Skis roue classique	Corentin	Vacance
	Hippodrome aix les bair	13h30-16h30	CAP/ Intenssité	Intensité	Chaussures de CAP	Corentin	Vacance
mar. 21 oct.	Lescheraines	14h-16h30	Muscu/gainage/CAP/Sport co		Chaussures de sports	Corentin	Vacance
mer. 22 oct.	Lescheraines	Matin	Aérobie autonomie	Libre	Libre	Autonomie	Vacance
mer. 22 oct.	St François	14h-17h	CAP/Biathlon	DT controle	Chaussures de sports/Bâtons	Corentin	Vacance
jeu. 23 oct.	La Féclaz	9h-12h	Skating/Biathlon	1'/1'	Skis roues skate		Vacance
sam. 25 oct.	La Féclaz	9h-12h	Skating/Biathlon	Chrono	skis roues skate	Corentin	Vacance
	La Féclaz	13h30-16h30	Classique	Aérobie/Récupération	Classique	Corentin	Vacance
mar. 28 oct.	Lescheraines	9h-12h	Muscu/gainage/CAP/Sport co	Muscu/Vitesse	Chaussures de sports	Corentin	Vacance
mer. 29 oct.	La Féclaz	14h-17h	Skating/Biathlon	Seuil	Ski roues skate	Corentin	Vacance
Ven. 31	La Féclaz	9h-13h	Classique/Biathlon	Train séparé/ Aérobie	Skis classique	Corentin	Vacance
	Deux jours de repos complet avant la rentrée	Deux jours de repos complet avant la rentrée	Deux jours de repos complet avant la rentrée	Deux jours de repos complet avant la rentrée	Deux jours de repos complet avant la rentrée		