

Décembre

Date	lieux	heures	Activités	Séance	Matériel	Coach	Remarque
mar. 2 déc.	Lescheraines	16h30-19h	Muscu/gainage/CAP/Sport co		Chaussures de sports	Corentin	
mer. 3 déc.	La Féclaz	14h-17h	Skating/Biathlon	Intenssité :Pyramide : 15" / 30" / 45" / 1'30 / 1' puis redescente	Ski roues skate	Corentin	
sam. 6 déc.	La Féclaz	9h-12h	Classique/ Biatlhon	Train séparé	Ski roues classique	Corentin	
sam. 6 déc.	La Féclaz	13h30-16h30	Technique/Vitesses	Vitesses	Ski roues skate		
lun. 8 déc.	Bessans	/	Journée 3ème Bessans U15/2	Journée 3ème Bessans U15/2	Journée 3ème Bessans U15/2	Corentin	
mar. 9 déc.	Bessans	/	Journée 3ème Bessans U15/2	Journée 3ème Bessans U15/2	Journée 3ème Bessans U15/2	Corentin	
mer. 10 déc.	Bessans	/	Journée 3ème Bessans U15/2	Journée 3ème Bessans U15/2	Journée 3ème Bessans U15/2	Corentin	
sam. 13 déc.	La Féclaz	9h-12h	Skating/Biathlon	Seuil	Skis Skate	Corentin	
sam. 13 déc.	La Féclaz	13h30-16h30	Classique/ Biatlhon	technique	Skis Classique	Corentin	
mar. 16 déc.	La Féclaz	??	Mardi 16 décembre : journée biathlon à La Féclaz Journée Comité		Skis Skate	Corentin	
mer. 17 déc.	La Féclaz	14h-17h	Classique/Biathlon	Vitesses	Skis Skate	Corentin	
sam. 20 déc.	La Féclaz	9h-12h	Skating/Biathlon	aérobie	Skis Skate	Corentin	Vacances
sam. 20 déc.	La Féclaz	13h30-16h30	Classique	Seuil/technique	Skis Classique	Corentin	Vacances
dim. 21 déc.	/	/	Décrassage	Décrassage		Autonomie	Vacances
lun. 22 déc.	Méribel	/	Trophée du Beaufort 1 Méribel U13+ Indiv CL	Trophée du Beaufort 1 Méribel U13+ Indiv CL	Trophée du Beaufort 1 Méribel U13+ Indiv CL	Corentin	Vacances
ven. 26 déc.	La Féclaz	14h-17h	Skating/Biathlon	seuil	Skis Skate	Corentin	Vacances
sam. 27 déc.	La Féclaz	9h-12h	classique	aérobie/technique	Skis Classique	Corentin	Vacances
sam. 27 déc.	La Féclaz	13h30-16h30	Skating/Biathlon	Vitesses	Skis Skate	Corentin	Vacances
dim. 28 déc.	/	/	Décrassage	Décrassage		Autonomie	Vacances
lun. 29 déc.	Champagny	/	29-déc.-25 FOND Trophée du Beaufort 2 Champagny U13+ Indiv L	29-déc.-25 FOND Trophée du Beaufort 2 Champagny U13+ Indiv L	29-déc.-25 FOND Trophée du Beaufort 2 Champagny U13+ Indiv L		Vacances
ven. 2 janv.	La Féclaz	9h-12h	Skating/Biathlon	Seuil	Skis Skate	Corentin	Vacances
ven. 2 janv.	La Féclaz	13h30-16h30	Classique	Train séparé	Skis Classique		Vacances
sam. 3 janv.	La Féclaz	9h-12h	Classique	Technique	Skis Classique	Corentin	Vacances
sam. 3 janv.	La Féclaz	13h30-16h30	Skating/Biathlon	Vitesses	Skis Skate	Corentin	Vacances
lun. 5 janv.						Corentin	