

| <div>Décembre</div> |                               |                               |                                                              |                                                                   |                               |           |          |
|---------------------|-------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-----------|----------|
| Date                | lieux                         | heures                        | Activités                                                    | Séance                                                            | Matériel                      | Coach     | Remarque |
| mer. 3 déc.         | La Féclaz                     | 14h-17h                       | Skating/Biathlon                                             | Intensité :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               |           |          |
| mer. 10 déc.        | La Féclaz                     | 14h-17h                       | Skating/Biathlon                                             | Seuil                                                             | Ski roues skate               | Corentin  |          |
| ven. 12 déc.        | SAMSE 2 :Les Saisies U17->u19 | SAMSE 2 :Les Saisies U17->u19 | SAMSE 2 :Les Saisies U17->u19                                | SAMSE 2 :Les Saisies U17->u19                                     | SAMSE 2 :Les Saisies U17->u19 | Nina      |          |
| sam. 13 déc.        |                               |                               |                                                              |                                                                   |                               | Nina      |          |
| dim. 14 déc.        |                               |                               |                                                              |                                                                   |                               | Nina      |          |
| 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                  | Optionnel                                                         | Optionnel                     | 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  |          |
| 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 | Conseillé                                                         | Conseillé                     |           | 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                |           |          |
| 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 |