

Décembre							
Date	lieux	heures	Activités	Séance	Matériel	Coach	Remarque
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		
mer. 10 déc.	//	//	//	Seuil	//	Autonomie	
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.		SAMSE 3 : Les Tuffes U17->SEN	SAMSE 3 : Les Tuffes U17->SEN	SAMSE 3 : Les Tuffes U17->SEN	SAMSE 3 : Les Tuffes U17->SEN		
sam. 3 janv.							Vacances
sam. 3 janv.							Vacances