

Janvier		Fait					
Date	lieux	heures	Activités	Séance	Matériel	Coach	Remarque
ven. 2 janv.		SAMSE 3 : Les Tuffes U17->SEN	SAMSE 3 : Les Tuffes U17->SEN	SAMSE 3 : Les Tuffes U17->SEN		Florie	
sam. 3 janv.						Florie	
dim. 4 janv.						Florie	
mer. 7 janv.	La Féclaz	14h-17h	Skating	Seuil	Skis skate	Corentin	
sam. 10 janv.	La Féclaz	9h-12h	Skating/Biathlon	Décrassage Vitesses	Skis skate	Corentin	
dim. 11 janv.	Bessans		Marathon de bessans	Marathon de bessans			
mer. 14 janv.	La Féclaz		Skating/Biathlon	Aérobic technique	Skis skate	Nina	
ven. 16 janv.		SAMSE 4 : Méribel U19->SEN	SAMSE 4 : Méribel U19->SEN	SAMSE 4 : Méribel U19->SEN		Nina	
sam. 17 janv.						Nina	
dim. 18 janv.						Nina	
mer. 21 janv.	La Féclaz	14h-17h	Skating/Biathlon	Vitesses Poules montée/Descente	skis skate	Corentin	
ven. 23 janv.		AMSE 5 : Les contaminés U17->SEN	SAMSE 5 : Les contaminés U17->SEN	SAMSE 5 : Les contaminés U17->SEN		Florie	
sam. 24 janv.						Florie	
dim. 25 janv.						Florie	
mer. 28 janv.	La Féclaz	14h-16h30	Classique/Biathlon	Aérobic/technique/Train sép'	Skis Classique	Corentin	Semaine de décharge
sam. 31 janv.	La Féclaz	9h30-12h	Skating	Aérobic/technique	skis skate	Corentin	Semaine de décharge
mer. 4 févr.	La Féclaz	14h-16h30	Skating/Biathlon	Décrassage/Vitesses	Skis skate	Corentin	
ven. 6 févr.		SAMSE 6 : AUTTRANS U17-> SEN	SAMSE 6 : AUTTRANS U17-> SEN	SAMSE 6 : AUTTRANS U17-> SEN		Nina	
sam. 7 févr.						Nina	
dim. 8 févr.						Nina	