Janvier

Date	lieux	heures	Activités	Contenue	Matériel	Coach	Remarque	h	Fait remarque coco
ven. 2 janv.	La Féclaz	9h30-12h	Skating/Biathlon	Seuil technique	Skis Skate		Vacances	2,5	
ven. 2 janv.	La Féclaz	13h30-15h30	Classique	Train séparé	Skis Classique		Vacances	2,5	
sam. 3 janv.	La Féclaz	9h30-12h	Skating/Biathlon	K.O sprint	Skis Classique		Vacances	2,5	
sam. 3 janv.	La Féclaz	13h30-15h30	Classique	Aérobie/technique	Skis Skate		Vacances	2,5	
mar. 6 janv.	Lescheraines	16h30-19h	Skating	Aérobie/technique	skis skate	Corentin	u13/2 uniquement	1,5	
mer. 7 janv.	St François	14h-16h30	Classique	Seuil technique	Skis Classique			2,5	
sam. 10 janv.	Bessans	/	Marathon de bessans	Marathon de bessans	skis skate			2,5	Nina ABS
mar. 13 janv.		Pas de séance	Pas de séance	Pas de séance	/				
mer. 14 janv.	St François	14h-16h30	Skating/Biathlon	Aérobie technique	Skis skate			2,5	
sam. 17 janv.	Le Revard	/	17-janv.-26 FOND Trophée du Beaufort 3 Le Revard U13+ Indiv CL		skis classique			1,5	
mar. 20 janv.	Lescheraines	16h30-19h	Skating	Aérobie/technique/Train sép'	skis skate		u13/2 uniquement	1,5	
mer. 21 janv.	St François	14h-16h30	Skating/Biathlon	Vitesses Poules montée/Descente	skis skate			2,5	
sam. 24 janv.	St François	9h30-12h	Classique /Biathlon	Décrassage/technique	skis classique			2,5	
dim. 25 janv.			25-janv.-26 FOND Trophée du Beaufort 4 Peisey U13+ Sprint L		skis skate			1,5	
mar. 27 janv.	Lescheraines	16h30-19h	Skating	Technique/ vitesses	skis skate		Semaine de décharge	1,5	
mer. 28 janv.	Nâves		Savoie Biathlon Rossignol Tour 3 Naves U11/U13 Indiv L	Savoie Biathlon Rossignol Tour 3 Naves U11/U13 Indiv L					
sam. 31 janv.	St François	9h30-12h	Skating	Aérobie/technique	skis skate	Remplacé par Florent	Semaine de décharge	2,5	Nina ABS
								32,5	