

Mars								
Date	lieux	heures	Activités	Contenu	Matériel	Coach	Remarque	h
dim. 1 mars	Champagny	TB 5 Champagny U11+ MS CL (U11) / Sprint CL	TB 5 Champagny U11+ MS CL (U11) / Sprint CL	TB 5 Champagny U11+ MS CL (U11) / Sprint CL	Skis classique	Nina/Joran		2
mar. 3 mars	Lescheraines	16h30-19h	Skating	Aérobie/technique	skis skate	Corentin	U13/2 Uniquement	1,5
mer. 4 mars	La Féclaz	14h-16h30	Classique	Seuil/Technique	Skis classique	Nina/Joran		2,5
ven. 6 mars	//	//	//	//	//	Nina/Joran	National u15 Biathlon	
sam. 7 mars	St François	9h30-12h	Skating/Biathlon	Aérobie/Technique	Skis skate	Nina/Joran		2,5
dim. 8 mars	//	//	//	//	//	Nina/Joran		
mar. 10 mars	Lescheraines	16h30-19h	Skating	Aérobie/technique	skis skate	Corentin	U13/2 Uniquement	1,5
mer. 11 mars	St François	14h-16h30	Classique	Vitesses	Skis classique	Nina/Joran		2,5
sam. 14 mars	La Féclaz	9h30-12h	Skating/ biathlon	Aérobie/technique	Skis skate	Nina/Joran		2,5
sam. 14 mars	La Féclaz	13h-16h	Classique	Seuil/ tehchnique	Skis classique	Nina/Joran		2
mar. 17 mars	St François	16h30-19h	Skating	Aérobie/train sép'/technique	Skis skate	Corentin	U13/2 Uniquement	1,5
mer. 18 mars	La Féclaz	14h-16h30	Skating /Biathlon	Aérobie/technique	Skis skate	Nina/Joran		2,5
sam. 21 mars	St François	9h30-12h	Classique	Vitesses	Skis classique	Nina/Joran		2,5
dim. 22 mars		TB 6 La Féclaz (à confirmer) U13+ Indiv	TB 6 La Féclaz (à confirmer) U13+ Indiv	TB 6 La Féclaz (à confirmer) U13+ Indiv		Nina/Joran		2
mar. 24 mars	St François	16h30-19h	Skate	Aérobie/technique	Skis skate	Corentin	U13/2 Uniquement	1,5
mer. 25 mars	La Féclaz	14h-16h30	Skating/ biathlon	Vitesses + jeux	Skis skate	Nina/Joran		2,5
sam. 28 mars	La Féclaz	9h30-12h	Classique/ biathlon	30"/30"	Skis classique	Nina/Joran		2,5
mar. 31 mars	St François	16h30-19h	Skate	Aérobie/technique/Des cente	Skis skate	Corentin	U13/2 Uniquement	1,5
mer. 1 avr.	Courchevel		Savoie Biathlon Rossignol Tour 4 Courchevel U11/U13 Indiv L	Savoie Biathlon Rossignol Tour 4 Courchevel U11/U13 Indiv L		Nina/Joran		2,5
sam. 4 avr.		Pas de séances encadrées	Pas de séances encadrées	Pas de séances encadrées		Nina/Joran	Championnat de France des clubs	
dim. 5 avr.		Pas de séances encadrées	Pas de séances encadrées	Pas de séances encadrées		Nina/Joran	Championnat de France des clubs	
mar. 7 avr.	St François	16h30-19h	Skate	Vitesses Mass start	Skis skate	Corentin	U13/2 Uniquement	1,5
mer. 8 avr.		TB 7 - finale Bessans U13+ MS L	TB 7 - finale Bessans U13+ MS L	TB 7 - finale Bessans U13+ MS L		Nina/Joran	Apéro !	2
jeu. 9 avr.		Break jusqu'au 07 mai				Nina/Joran	Clape de fin	39,5