Mai

Date	lieux	heures	Activités	Séance	Matériel	Coach	Remarque	h
19/04 au 25/05			Marche	3x 3 kilomètres dans la semaine				2
25/04 au 02/05			Marche	3x 5 kilomètres dans la semaine				3
02/05 au 09/05			Marche	3x6 kilomètres dans la semaine				2
mer. 13 mai	Lescheraines plan d'eau	14h-16h30	CAP/ Sport co	Reprise	Baskets			3
jeu. 14 mai	Repos	Repos	Repos	Repos	Repos			0
ven. 15 mai	Lescheraines plan d'eau	9h30-12h	Renforcement+ marche	Aérobie/technique	Baskets			2,5
ven. 15 mai	Lescheraines plan d'eau	13h-16h30	VTT	Maniabilité + petite sortie	VTT			2,5
sam. 16 mai	St François	9h30-12h	Biathlon/ gainage	Première séance de tir / plus renforcement	Carabine+ baskets			2
sam. 16 mai	St François	13h-16h30	VTT	Aérobie	VTT			
dim. 17 mai	Lescheraines	9h30-12h	Marche bâtons	Aérobie	Baskets + bâtons			2,5
mer. 20 mai	St François	14h-16h30	Biatlhon/ gainage/Marche	Tir / Aérobie				1
sam. 23 mai	Lescheraines	9h30-12h	Musculation/marche/sport co	aérobie	Baskets			2,5
dim. 24 mai	Aillons le vieux	9h-15h	Marche bâtons	aérobie	baskets		Croix de Rossanaz/C	5
lun. 25 mai	St François	9h30-12h	Biatlhon/ gainage/Marche	Biathlon	Baskets			
mer. 27 mai	Lescheraines plan d'eau	14h-16h30	Gainage/Aérobie	Biathlon/Gainage/Aérobie	Baskets			2
sam. 30 mai	St François	9h30-12h	VTT	Aérobie	VTT			2
								28