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	Corentin		3
jeu. 14 mai	Repos	Repos	Repos	Repos	Repos			0
ven. 15 mai	Lescheraines plan d'eau	9h30-12h	Renforcement+ marche	Aérobie/technique	Baskets	Corentin		2,5
ven. 15 mai	Lescheraines plan d'eau	13h-16h30	Vélo route	Maniabilité + petite sortie	Vélo route	Corentin		2,5
sam. 16 mai	St François	9h30-12h	Biathlon/ gainage	Première séance de tir / plus renforcement	Carabine+ baskets	Corentin		2
sam. 16 mai	St François	13h-16h30	Marche bâtons	Aérobie	Baskets + bâtons			
dim. 17 mai	Lescheraines	9h-12h30	Vélo route	Aérobie	Vélo route	Corentin		2,5
mar. 19 mai	Lescheraines	16h30-19h	CAP/Muscu/Sport co	CAP/Muscu/Sport co	Baskets	Corentin		2
mer. 20 mai	St François	14h-16h30	Biatlhon/ gainage/Marche	Tir / Aérobie		Corentin		1
sam. 23 mai	Lescheraines	9h-12h	Vélo route	aérobie	Vélo route	Corentin		3
sam. 23 mai	St François	13h-16h30	Biathlon/ gainage/ proprioception/repsiration	Biathlon	Carabine + baskets			1
dim. 24 mai	Aillons le vieux	9h-15h	Marche bâtons	aérobie	baskets	Corentin	Croix de Rossanaz/C	5
lun. 25 mai	St François	9h30-12h	Biathlon	Biathlon	Baskets			
mar. 26 mai	Lescheraines	16h30-19h	CAP/Muscu/Sport co	CAP/Muscu/Sport co	Baskets	Corentin		2
mer. 27 mai	Lescheraines plan d'eau	14h-16h30	CAP aérobie	CAP aérobie	Baskets	Corentin		2
sam. 30 mai	St François	9h-12h	Vélo route	Aérobie	Biathlon			2
								33,5