Août

Date	lieux	heures	Activités	Séance	Matériel	Coach	Remarque	h
sam. 1 août	//		Vélo route	Aérobie	Vélo Route	Autonomie		3
dim. 2 août	//		Trail long	Aérobie	Baskets + Sac à do	Autonomie		3
lun. 3 août	//		Gainage/Muscu	Muscu		Autonomie		1
mer. 5 août	//		CAP	Aérobie	Basket	Autonomie		2
mar. 11 août	Vanoise	7h-17h	Randonnée	Aérobie longue	Baskets	Nina	Lac des vaches	5
mer. 12 août	La Féclaz	9h-12h	Ski roues/Biathlon	Aérobie/ Biathlon	Ski roues	Nina		2
ven. 14 août	Cusy	9h-12h	Vélo route	Aérobie longue	Vélo route	Nina		3
lun. 17 août	Vercors	//	Stage Aout	Stage		Nina		5
mar. 18 août	Vercors	//	Stage Aout	Stage		Nina		5
mer. 19 août	Vercors	//	Stage Aout	Stage		Nina		5
jeu. 20 août	Vercors	//	Stage Aout	Stage		Nina		5
ven. 21 août	Vercors	//	Stage Aout	Stage		Nina		5
lun. 24 août	La Féclaz	9h-12h	Biathlon/Ski roue	Aérobie /Tir		Nina		3
lun. 24 août	La Féclaz	13h30-16h	Gainage/Muscu	Muscu		Nina		2
mar. 25 août	//		CAP	Aérobie		Autonomie		2
mer. 26 août	Bourget du lac	9h-17h	Canoë/vélo route	Aérobie/endurance de force	Vélo route	Nina		5
jeu. 27 août	La Féclaz	9h-12h	Biathlon/Ski roue	Aérobie/Tir	Ski roue	Nina		3
								59