Juillet

Date	lieux	heures	Activités	Séance	Matériel	Coach	Remarque	h
mer. 1 juil.	Lescheraines plan d'eau		Vélo route	Aérobie	Vélo Route	Nina		2,5
sam. 4 juil.	Chatelard	8h-12h	Trail long	Aérobie	Baskets + Sac à dos		Balisage Trail	3
dim. 5 juil.	Trail des bauges	Trail des bauges	Trail des bauges	Trail des bauges	Trail des bauges	Trail des bauges	Trail des bauges	1
mar. 7 juil.	St François	9h-12h	Biatlhon/ gainage/Marche	Tir / Aérobie	Baskets + Carabin	Nina		3
mar. 7 juil.	//	13h-16h	CAP	Aérobie	Basket	Autonomie	//	2
mer. 8 juil.	St François	14h-17h	Biatlhon/ gainage/Marche	Tir / Aérobie	Baskets + Carabin	Nina		2
ven. 10 juil.	Lescheraines plan d'eau	9h-16h	Vélo route	Aérobie Longue	Vélo route	Nina	Journée	5
mer. 15 juil.	Bourget du lac	9h-17h	Canoë/vélo	Aérobie Longue	Vélo route	Nina	Journée	5
jeu. 16 juil.	Bourget du lac	9h-17h	Canoë/vélo	Aérobie Longue	Vélo route	Nina	Journée	5
sam. 18 juil.	//		CAP	Aérobie	Baskets	Autonomie		1,5
lun. 20 juil.			Stage vosges	Stage		Nina		5
mar. 21 juil.			Stage vosges	Stage		Nina		6
mer. 22 juil.			Stage vosges	Stage		Nina		5
jeu. 23 juil.			Stage vosges	Stage		Nina		5
ven. 24 juil.			Stage vosges	Stage		Nina		5
sam. 25 juil.			Stage vosges	Stage		Nina		5
mar. 28 juil.	La Féclaz	9h-12h	Ski roue	Aérobie		Autonomie		3
mar. 28 juil.	La Féclaz	13h-16h	Trail bâtons	Aérobie	Baskets+ Bâtons	Autonomie		3
mer. 29 juil.	La Féclaz	9h-12h	Ski roue	Aérobie	Baskets	Autonomie		2,5
mer. 29 juil.	La Féclaz	13h-16h	Vélo VTT	Aérobie	VTT	Autonomie		3
ven. 31 juil.	Lescheraines	9h-12h	Gainage/Muscu		Baskets	Autonomie		2
ven. 31 juil.	//	//	Footing récup'	Aérobie	Baskets	Autonomie		1,5
								76