Septembre

Date	lieux	heures	Activités	Séance	Matériel	Coach	Remarque	h
01/09 -> 04/09	Pas de séances club	Pas de séances club	Pas de séances club	Pas de séances club	Pas de séances club	Pas de séances club		0
sam. 5 sept.	La Féclaz	9h-12h	Ski roues/Biathlon	Décrassage	Skis roues Skate	Nina		3
dim. 6 sept.	Plan d'automne	Coupe Aura - Plans d'Hotonnes				Coco		2
mar. 8 sept.	Lescheraines	16h30-19h	CAP/ Sport co		Baskets	Coco		2
mer. 9 sept.	La Féclaz	14h-17h	Ski roues/Biathlon	Technique skate + seuil	Skis roues Skate	Coco		3
sam. 12 sept.	Lescheraines	9h-12h	Ski roues classique	Aérobie + Technique	Skis roues classique	Nina		3
sam. 12 sept.	La Féclaz	13h30- 16h30	Ski roues/Biathlon	Aérobie Technique + Vitesses	Skis roues Skate	Nina		3
mar. 15 sept.	A la maison en visio	18h-19h	Préparation mentale	Préparation du challenge national	Ordinateur/Telephone/ Papier/Crayon	Flo	Visio Préparation mentale	2
mer. 16 sept.	La Féclaz	14h-17h	Ski roues/Biathlon	Aérobie Technique + Endurance de force	Skis roues Skate	Coco		2
ven. 18 sept.						Nina		2
sam. 19 sept.			SAMSE BIATHLON SUMMER 1 - Féclaz			Nina		2
dim. 20 sept.			SAMSE BIATHLON SUMMER 1			Nina		2
mar. 22 sept.	Lescheraines	16h30-19h	CAP/ Sport co		Baskets	Coco		2
mer. 23 sept.	La Féclaz	14h-17h	Ski roues/Biathlon	Aérobie Technique	Skis roues skating	Coco		2
sam. 26 sept.	La Féclaz	9h-12h	Ski roues/Biathlon	Aérobie Technique + Biathlon	Skis roues Skate	Coco		3
sam. 26 sept.	La Féclaz	13h-15h	CAP trail	aérobie		Autonomie		2
dim. 27 sept.	//	9h-12h	Vélo	Aérobie		Autonomie		3
mar. 29 sept.	Lescheraines	16h30-19h	CAP/ Sport co		Baskets	Coco		2
mer. 30 sept.	La Féclaz	14h-17h	Ski roues/Biathlon	Aérobie Technique + Vitesses	Skis roues skating	Coco	JP Amat	2
								42