

Octobre								
Date	lieux	heures	Activités	Séance	Matériel	Coach	Remarque	h
sam. 3 oct.	La Féclaz	9h-12h	Classique technique +Biathlon	Aérobie technique	Skis roues classique	Coco	Préparation mentale juste après la séance a 12h	3
mar. 6 oct.	??	??	Camp Entraînement Biathlon U15 (date et lieu à confirmer).			Coco		4
mer. 7 oct.	La Féclaz	14h-17h	skating +Biathlon	Technique + Vitesses		Coco		3
ven. 9 oct.			Challenge national U15 Haut Jura Ski - 10 et 11 octobre			Coco		1
sam. 10 oct.			Challenge national U15 Haut Jura Ski - 10 et 11 octobre			Coco		3
dim. 11 oct.			10 octobre: sprint classic aux Tuffes 11 octobre: Individuelle skate aux Moussières			Coco		2
mar. 13 oct.	Lescheraines	16h30-19h	CAP/ Sport co	Aérobie récup'	Baskets	Coco		2
mer. 14 oct.	La Féclaz	14h-17h	Trail bâtons	Aérobie	Baskets + Bâtons	Coco	Croix du nivelet	3
sam. 17 oct.	La Féclaz	9h-12h	Skating biathlon	seuil + technique 3x [5' r:3']	Skis roues skate	Coco	Sophro ?	3 V
sam. 17 oct.	//	//	//	Muscu		Autonomie		2 V
mar. 20 oct.	La Féclaz	9h-12h	Trail	PMA : 2 x [6 x 1'/1']	Baskets	Coco		2 V
ven. 23 oct.	La Féclaz	9h-12h	Classique +Biathlon	endurance de force + Muscu	Skis roues skate	Coco		3 V
ven. 23 oct.	La Féclaz	13h-16h	Sport co	Sport co	Baskets	Coco	sophro ?	2 V
mar. 27 oct.	La Féclaz	9h-12h	Skating + Biathlon	Seuil bas : 2 x [8' r:3']		Coco		2 V
mar. 27 oct.	La Féclaz	13h-16h	Muscu/Vitesses	Muscu /gainage		Coco		2 V
mer. 28 oct.	La Féclaz	9h-12h	Technique Classique + biathlon	Technique de tir en confront / Vitesses	Skis roues skate	Coco		2 V
jeu. 29 oct.				Décrassage en Autonomie		Autonomie		1 V
ven. 30 oct.			Chrono club			Coco		2 V
sam. 31 oct.	La Féclaz	9h-12h	Classique + biathlon		Skis roues Classique	Coco	Formation JP Amat + sophro ?	2 V
								44