

Octobre

Date	lieux	heures	Activités	Séance	Matériel	Coach	Remarque	h
sam. 3 oct.	La Féclaz	9h-12h	Skating +Biathlon	2 x 6' seuil r:2' Puis 6 x [1' PMA r:1']	Skis roues classique	Coco	Préparation mentale juste après la séance a 12h	3
mer. 7 oct.	La Féclaz	14h-17h	Skating Biathlon	Technique + Vitesses		Coco	Skis roues skate	3
ven. 9 oct.							Challenge national U15 Haut Jura Ski - 10 et 11 octobre	1
sam. 10 oct.	La Féclaz	9h-12h	Skating Biathlon	2x [6x 30"/30"]	Skis roues skate	Nina	Challenge national U15 Haut Jura Ski - 10 et 11 octobre	3
sam. 10 oct.	//	13-16h	CAP	Aérobie	Baskets	Autonomie		2
dim. 11 oct.	//		CAP	Aérobie	Baskets	Autonomie	Challenge national U15 Haut Jura Ski - 10 et 11 octobre	2
mar. 13 oct.	Lescheraine	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 niveolet	3
ven. 16 oct.	//		SBST 2- Arçon	SBST 2- Arçon	SBST 2- Arçon	Nina		2
sam. 17 oct.	//		SBST 2- Arçon	SBST 2- Arçon	SBST 2- Arçon	Nina		2 V
dim. 18 oct.	//		SBST 2- Arçon	SBST 2- Arçon	SBST 2- Arçon	Nina		2 V
jeu. 22 oct.	La Féclaz	9h-12h	Technique skate+ intense	Seuil Bas : 5 x [5' r:1'30]	Skating	Nina		2 V
mer. 21 oct.	//		Vélo route /CAP		Vélo route /Basket	Autonomie		2 V
ven. 23 oct.	La Féclaz	9h-12h	Skating + Biathlon	4 x [4'seuil- 1' PMA r:2']	Skis roues skate	Nina		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 : 3 x [8' r:3']	Baskets	Nina		2 V
mar. 27 oct.	La Féclaz	13h-16h	Muscu/Vitesses	Muscu /gainage		Coco		2 V
mer. 28 oct.	La Féclaz	9h-12h	Skating biathlon	Technique de tir en confront / Vitesses	Skis roues skate	Nina		2 V
mer. 28 oct.	La Féclaz	13h-16h	Trail	Trail		Autonomie		2 V
jeu. 29 oct.	//			Décrassage en Autonomie		Autonomie		1 V
ven. 30 oct.	//		Chrono club			Nina		2 V
sam. 31 oct.	La Féclaz	9h-12h	skating biathlon		Skating	Nina	Formation JP Amat + sophro	2 V
								47