Decembre

Validé par Coco

Date	lieux	heures	Activités	Séance	Matériel	Coach	Remarque	V	h	
mer. 2 déc.	La Féclaz-pas de tir	14h-16h30	Ski classique	Aérobie + technique	classique	Flo			2	
sam. 5 déc.	Viuz la chiesaz	???	LAVY DES CIMES	LAVY DES CIMES	Baskets	Flo			2,5	
mer. 9 déc.	Féclaz-Plateau sud	14h-16h30	Trail/sport co	Aérobie + relais	Baskets	Flo			2,5	
sam. 12 déc.	La Féclaz-pas de tir	9h30-12h	classique technique	Technique classique + Biathlon	classique	Flo			2,5	Resa pas de tir
mer. 16 déc.	La Féclaz-pas de tir	14h-16h30	Classique Technique	Hors piste, skating technique si les condi	classique	Flo			2,5	
sam. 19 déc.	La Féclaz-pas de tir	9h30-12h	Skating Technique	Biathon + technique + relais (mini seuils)	Skating	Flo		V	2,5	
mar. 22 déc.	//	9h30-12h	classique technique	Technique classique	classique	Flo		V	1,5	Resa pas de tir
23-> 28 déc.	//	//	BREAK		//	Flo		V	2,5	
mar. 29 déc.	La Féclaz - pas de tir	14h-16h30	Biathlon classique	Biathlon + seuil (4*5min)	classique	Flo		V	2,5	Resa pas de tir
mer. 30 déc.	La Féclaz - pas de tir	14h-16h30	Biathlon skating	Aérobie technique skate	Skating	Flo	Biathlon lasers avec les u9	V	2,5	Resa pas de tir
									23,5	