Novembre

Date	lieux	heures	Activités	Séance	Matériel	Coach	Remarque	h
mer. 4 nov.	Margériaz	14h-16h30	Trail	Aérobie	Baskets	Flo		2,5
sam. 7 nov.	La Féclaz-pas de tir	9h30-12h	Skating Biathlon	Technique skating	Skating	Flo		2,5
mer. 11 nov.	Féclaz-Plateau sud	14h-16h30	Trail	Aérobie + relais	Baskets	Flo		2,5
sam. 14 nov.	La Féclaz-pas de tir	9h30-12h	classique technique	Technique classique + Biathlon	classique	Flo	Biathlon laser	2,5
mer. 18 nov.	La Féclaz-pas de tir	14h-16h30	classique technique	Aérobie + train séparé + technique	classique	Flo		2,5
sam. 21 nov.	La Féclaz-pas de tir	9h30-12h	Skating Biathlon	Biathon + technique + relais (mini seuils)	Skating	Flo	Biathlon laser	2,5
mer. 25 nov.	Féclaz-Plateau sud	14h-16h30	Trail/relais/sport co	Trail/relais/sport co	Baskets	Flo	Biathlon laser	2,5
sam. 28 nov.	La Féclaz-pas de tir	9h30-12h	Skating	Train sép' + technique	Skating	Flo		2,5
								20