Décembre

Validé par Coco

Date	lieux	heures	Activités	Séance	Matériel	Coach	Remarque	V	h	
mar. 1 déc.	lescheraine	16h30-19h	CAP/ Muscu	Aérobie/muscu	Baskets	Coco	U13/2 uniquement		2	
mer. 2 déc.	La Féclaz - pas de tir	14h-16h30	Skating	Technique skate + relais	Ski roue skate	Nina			2,5	
sam. 5 déc.	Viuz la chiesaz	???	"lavy des cimes"	"lavy des cimes"	Baskets	Coco			2	
mar. 8 déc.	La Féclaz - pas de tir	16h30-19h	CAP/Muscu	Aérobie/muscu	Baskets	Coco	U13/2 uniquement		2	
mer. 9 déc.	La Féclaz - pas de tir	14h-16h30	Ski classique	Technique classique	Skis CL	Nina			2,5	
sam. 12 déc.	La Féclaz - pas de tir	9h30-12h	Ski classique biathlon	Biathlon + travail d'allure (lent/moyen/rapide)	Skis CL	???			2,5	Resa pas de tir
mar. 15 déc.	lescheraine	16h30-19h	Cap/Muscu	Aérobie/muscu	Baskets	Coco	U13/2 uniquement		2	
mer. 16 déc.	La Féclaz - pas de tir	14h-16h30	Ski skate	Technique SK + vitesses	ski skate	Nina			2,5	
sam. 19 déc.	La Féclaz - pas de tir	9h30-12h	Ski classique	Technique + 6*1/1	Skis CL	???		V	2	
mar. 22 déc.	//			Meribel Ind CL	skis CL	Coco		V	1,5	
23->28 déc.	//		Break	Break	//	//	Repos	V	0	
mar. 29 déc.	La Féclaz - pas de tir	14h-16h30	Ski Skate	Aerobie + technique	skis skate	Coco		V	2,5	
mer. 30 déc.	La Féclaz - pas de tir	9h30-12h	Biathlon classique	Biathlon + seuil (4*5min)	classique	Nina		V	2,5	Resa pas de tir
sam. 2 janv.	saint francois	9h30-12h	Deblocage skate	Aérobie + 4/5 vitesses	skis skate	???		V		
dim. 3 janv.	//	9h30-12h	Ind SK Champagny (U1	Ind SK Champagny (U11)	skis skate	Coco		V		
									26,5	

!!! Attention Calendrier Modifiable en Fonction de l'enneigement du plateau !!!