Novembre

Planning ok

Date	lieux	heures	Activités	Séance	Matériel	Coach	Remarque	h	
mar. 3 nov.	Lescheraines	16h30-19h	CAP/ Muscu	Aérobie/muscu	Baskets	Coco	U13/2 Uniquement	2	
mer. 4 nov.	Margériaz	14h-17h	Trail	Aérobie	Baskets	Nina	ok	2,5	
sam. 7 nov.	La Féclaz	9h30-12h	Skating	Travail d'allure + technique	Skating	Pierre	ok	2,5	
mar. 10 nov.	Lescheraines	16h30-19h	CAP/ Muscu	Muscu + Vitesses x8	Baskets	Coco	U13/2 Uniquement	2	
mer. 11 nov.	La Féclaz	14h-16h30	Trail	Aérobie	Baskets	Nina	ok	2,5	
sam. 14 nov.	La Féclaz	9h30-12h	classique technique	Maniabilité CL + relais (petites intensités)	classique	Laure	A remplacer pierre absent	2,5	
mar. 17 nov.	Lescheraines	16h30-19h	CAP/ Muscu	Circuits training	Baskets	Coco	U13/2 Uniquement	2	
mer. 18 nov.	La Féclaz	14h-16h30	classique technique	Aérobie + travail cadence + technique	classique	Nina	ok	2,5	
sam. 21 nov.	La Féclaz	9h30-12h	Skating Biathlon	Aérobie technique + biathlon	Skating	Laure	A remplacer pierre a	2,5	Résa pas de tir ok
mar. 24 nov.	Lescheraines	16h30-19h	CAP/ Muscu	Base athlé + Force/ explosivité + Vitesses	Baskets	Coco	U13/2 Uniquement	2	
mer. 25 nov.	La Féclaz	14h-16h30	Trail/relais/sport co	Base athlé + vitesses	Baskets	Nina	ok	2,5	
sam. 28 nov.	La Féclaz	9h30-12h	Skating Biathlon	Travail d'allure + technique	Skating	Pierre	ok	2,5	Résa pas de tir ok
mar. 1 déc.	Lescheraines	16h30-19h	CAP/ Muscu	Aérobie récup'	Baskets	Coco	U13/2 Uniquement		
								28	