Décembre

Planning ok

Date	lieux	heures	Activités	Séance	Matériel	Coach	Remarque		h	
mar. 1 déc.	La Féclaz	16h30-19h	CAP/ Muscu	Aérobie/muscu/vitesses	Baskets	Coco			1,5	
mer. 2 déc.	La Féclaz	14h-17h	Skating Biathlon	Aérobie technique	Skating	Coco			3	Résa pas de tir
sam. 5 déc.	Viuz la chiesaz	??	"lavy des cimes"	"lavy des cimes"	Baskets	Coco	Intense		2	
lun. 7 déc.		//	//	//		Coco	CAMP FOND U15 2 Bessans			
mar. 8 déc.	La Féclaz	//	CAP/ Muscu	Aérobie/muscu/vitesses	Baskets	Coco	CAMP FOND U15 2 Bessans		2	
mer. 9 déc.	La Féclaz	//	Classique	Endurance de force/ 3x[Seuil 6' r:4']	classique	Coco	CAMP FOND U15 2 Bessans		3	
sam. 12 déc.	La Féclaz	//	Skating Biathlon	3x [4'seuil-1' PMA r:2']	Skating	Coco			3	Résa pas de tir
sam. 12 déc.	La Féclaz	//	Muscu	Muscu		Autonomie			1,5	
mar. 15 déc.	La Féclaz	16h30-19h	CAP/ Muscu	Aérobie/muscu/vitesses	Baskets	Coco			1,5	
mer. 16 déc.	La Féclaz	14h-17h	Classique	Aérobie technique	classique	Coco			3	
ven. 18 déc.	La Féclaz		CAMP Biathlon SBT U15	CAMP Biathlon SBT U16	Skis	Coco			4	
sam. 19 déc.	La Féclaz	9h-12h	Classique	Aérobie technique	classique	Coco		V	3	
lun. 21 déc.	//	//		Décrassage en Autonomie		Autonomie		V	1	
mar. 22 déc.	Méribel		Meribel Ind CL	Meribel Ind CL	classique	Coco		V	2	
23->28 déc.	//	//	Break	Break		Coco	Repos	V	0	
mar. 29 déc.	La Féclaz	9h30-12h	Skis skating	Vitesses 8x	skating	Coco		V	2,5	
mer. 30 déc.	La Féclaz	9h30-12h	Classique biathlon	seuil technique 3x[Seuil 6' r:4']	Classique	Coco		V	2,5	Résa pas de tir
sam. 2 janv.	La Féclaz	9h-12h	Skating Biathlon	Décrassage	Skating	Coco		V	3	Résa pas de tir
dim. 3 janv.	Champagny		Ind SK Champagny (U1	Ind SK Champagny (U11	Skating	Coco		V	2	
									40,5	