Novembre

Date	lieux	heures	Activités	Séance	Matériel	Coach	Remarque	h
mar. 3 nov.	Lescheraines	16h30-19h	CAP/ Muscu	Muscu + Vitesses x8	Baskets	Coco	Pas de tir fermé !	2
mer. 4 nov.	Margériaz	14h-17h	Trail	Aérobie	Baskets	Coco	Pas de tir fermé !	3
sam. 7 nov.	Saint-François	9h-12h	Trail/ biathlon	3x [4'seuil-1' PMA r:2']	Baskets	Coco	Sophro	3
dim. 8 nov.	//	//	CAP/Vélo route	Aérobie	//	Autonomie	Pas de tir fermé !	2
mar. 10 nov.	Lescheraines	16h30-19h	CAP/ Muscu	Muscu + Vitesses x8	Baskets	Coco	Pas de tir fermé !	2
mer. 11 nov.	La Féclaz	14h-17h	Classique technique	Aérobie	Classique	Coco		3
jeu. 12 nov.	//	Camp U15 (date et lieu à confirmer)	Camp U15 (date et lieu à confirmer)	Camp U15 (date et lieu à confirmer)		Coco		4
sam. 14 nov.	La Féclaz	9h-12h	Skating Biathlon	Aérobie technique	Skating	Coco	sophro	3
mar. 17 nov.	Lescheraines	16h30-19h	CAP/ Muscu	Circuits training (hyrox)	Baskets	Coco		2
mer. 18 nov.	La Féclaz	14h-17h	classique technique + Biathlon	Aérobie + train séparé	classique	Coco		3
sam. 21 nov.	La Féclaz	9h-12h	Skating Biathlon	2x [6x30"/30"] r:4'	Skating	Coco	Formation JP Amat /	3
mar. 24 nov.	Lescheraines	16h30-19h	CAP/ Muscu	Base athlé + Force/ explosivité + Vitesses	Baskets	Coco		2
mer. 25 nov.	La Féclaz	14h-17h	classique Biathlon	Aérobie tir	classique	Coco		3
sam. 28 nov.	La Féclaz	9h-12h	Skating Biathlon	Train sép' / Seuil	Skating	Coco	sophro	3
mar. 1 déc.	Lescheraines	16h30-19h	CAP/ Muscu	Base athlé + Force/ explosivité + Vitesses	Baskets	Coco		
								38