Décembre

Planning ok

Date	lieux	heures	Activités	Séance	Matériel	Coach	Remarque		h	
mer. 2 déc.	La Féclaz	14h-17h	Skating Biathlon	Aérobie technique	Skating	Coco			3	Résa pas de tir
ven. 4 déc.	Bessans	//	SAMSE NATIONAL TOUR U19-U21-SEN	SAMSE NATIONAL TOUR U19-U21-SEN		Nina			2	
sam. 5 déc.	Bessans	//	SAMSE NATIONAL TOUR U19-U21-SEN	SAMSE NATIONAL TOUR U19-U21-SEN		Nina	Pour les U17, se référer au planning des U15. "lavy des cimes"		2	
dim. 6 déc.	Bessans	//	ÉTAPE 1 -Bessans	ÉTAPE 1 -Bessans		Nina	U17 -> 2h Aérobie autonomie		2	
mer. 9 déc.	La Féclaz	14h-17h	Skating Biathlon	Endurance de force/ 3x[Seuil 6' r:4']	Skating	Coco			3	Résa pas de tir
sam. 12 déc.	La Féclaz	9h-12h	Skating Biathlon	2 x [8x1'/1'] r:4'	Skating	Nina			3	Résa pas de tir
sam. 12 déc.	La Féclaz	13h-15h	Skating	Aérobie 2h	Skating	AUTONOMIE			2	
mer. 16 déc.	La Féclaz	14h-17h	Classique	Technique + Vitesses x8	classique	Coco			3	
ven. 18 déc.	Les tuffes	//	SAMSE NATIONAL TOUR U17-U19-U21-SEN	SAMSE NATIONAL TOUR U17-U19-U21-SEN		Nina			2	
sam. 19 déc.	Les tuffes	//	SAMSE NATIONAL TOUR U17-U19-U21-SEN	SAMSE NATIONAL TOUR U17-U19-U21-SEN		Nina		V	2	
dim. 20 déc.	Les tuffes	//	ÉTAPE 2 -Les tuffes	ÉTAPE 2 -Les tuffes		Nina		V	2	
mer. 23 déc.	La Féclaz	9h-12h	Skis skating Biathlon	3 x [5'seuil-1' PMA r:2']	Skating	Coco		V	3	Résa pas de tir
24->27 déc.	//	//	Break	Break			Repos	V	4	//
lun. 28 déc.	La Féclaz	9h-12h	Skis skating Biathlon	Aérobie biathlon	Skating	Nina		V	3	Résa pas de tir
mar. 29 déc.	La Féclaz	9h30-12h	Skis skating Biathlon	Vitesses x12	Skating	Nina		V	3	Résa pas de tir
mar. 29 déc.	La Féclaz	13h-15h	Muscu	Musu		AUTONOMIE		V	2	
mer. 30 déc.	La Féclaz	9h30-12h	Skating Biathlon	Gimenez 5 x [1' PMA + 3' seuil]	Skating	Nina		V	3	Résa pas de tir
mer. 30 déc.	La Féclaz	13h-15h		Aérobie 2h	//	AUTONOMIE		V	2	
sam. 2 janv.	La Féclaz	9h-12h	Skating Biathlon	Vitesses x10	Skating	Nina		V		Résa pas de tir
sam. 2 janv.	La Féclaz	13h-15h	Skating	Aérobie 2h	Skating	AUTONOMIE		V		
dim. 3 janv.	Champagny	//	Ind SK Champagny (U1	Ind SK Champagny	Skating	Coco	Si pas TB faire : 4x [4'seuil-1' PMA r:2']	V		
									46	