Novembre

Date	lieux	heures	Activités	Séance	Matériel	Coach	Remarque	h
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	Nina	Sophro	3
sam. 7 nov.	//	13h-16h	Aérobie récup'	Aérobie récup'	//	Autonomie	Pas de tir fermé !	2
dim. 8 nov.	//	//	CAP/Vélo route	Aérobie	//	Autonomie	Pas de tir fermé !	3
mer. 11 nov.	La Féclaz	14h-17h	Skating technique	Aérobie	skating	Coco		3
sam. 14 nov.	La Féclaz	9h-12h	Skating Biathlon	3 x [5'seuil-1' PMA r:2']	Skating	Nina		3
dim. 15 nov.	Les Saisies	10h-14h	Skating	Train sép'	Skating	??	Snow farming Saisies	4
mer. 18 nov.	La Féclaz	14h-17h	skating technique + Biathlon	Aérobie + train séparé	skating	Coco		3
sam. 21 nov.	La Féclaz	9h-12h	Skating Biathlon	2 x [8x30"/30"] r:4'	Skating	Nina	Formation JP Amat	3
sam. 21 nov.	//	13h-16h	Aérobie récup'	Aérobie récup'	//	Autonomie		2
dim. 22 nov.	//	//	CAP/Vélo route	Aérobie	//	Autonomie		3
mer. 25 nov.	La Féclaz	14h-17h	Skating Biathlon	Aérobie tir	Skating	Coco		3
ven. 27 nov.		SBT U17 et + Bessans	SBT U17 et + Bessans	SBT U17 et + Bessans	SBT U17 et + Bessans	Nina		2
sam. 28 nov.		SBT U17 et + Bessans	SBT U17 et + Bessans	SBT U17 et + Bessans	SBT U17 et + Bessans	Nina		2
dim. 29 nov.		SBT U17 et + Bessans	SBT U17 et + Bessans	SBT U17 et + Bessans	SBT U17 et + Bessans	Nina		2
								41