

Date	lieux	heures	Activités	Contenue	Matériel	Coach	Remarque
mer. 1 janv.	Repos	Repos	Repos	Repos	Repos	Perso	Repos
jeu. 2 janv.	9h-12h	Tir + Ski classique	Vitesse / biathlon	Ski classique entraînement (farte)		Nina	
ven. 3 janv.	Départ prémanon pour le summer jusqu'au dimanche	Départ prémanon pour le summer jusqu'au dimanche	Essaie de tir + décrassage			Nina	
sam. 4 janv.	SNT3 Prémanon	SNT3 Prémanon				Nina	
dim. 5 janv.	SNT3 Prémanon	SNT3 Prémanon				Nina	
lun. 6 janv.	Féclaz					Autonomie	
mar. 7 janv.	Féclaz	récup à pied et petit renfo	récup à pied et petit renfo			Autonomie	
mer. 8 janv.	14h-17h	14h-17h: Féclaz skate + tir = concours de tir endurance aérobie 20 min entre 80 et 85% retour au calme 15min	Biathlon			Nina	
jeu. 9 janv.	Départ Contamines pour le summer jusqu'au dimanche	Départ Contamines pour le summer jusqu'au dimanche				Corentin	
ven. 10 janv.	SNT4 Contamines	SNT4 Contamines				Corentin	
sam. 11 janv.	SNT4 Contamines	SNT4 Contamines				Corentin	
dim. 12 janv.		Repos	Repos	Repos	Repos		
lun. 13 janv.		Récup' Aérobie 45 min-1h				Autonomie	
mar. 14 janv.		Renfo/Msucu + tir a sec				Autonomie	
mer. 15 janv.	14h-17h	Intensité courte 6x 30s/30s x2 3 min récup' entre les 2 séries	Biathlon			Nina	
jeu. 16 janv.		Récup' Aérobie 45 min-1h				Autonomie	
ven. 17 janv.		Activation + Décrassage				Autonomie	
sam. 18 janv.	Championnat De Savoie - Peisey - Indiv SK					Nina	
dim. 19 janv.	TB Peisey - Poursuite CL					Nina	
lun. 20 janv.							
mar. 21 janv.		Récup' Aérobie 1h-1h15				Autonomie	

mer. 22 janv.	14h-17h	Séance de tir sous effort type seuil 6x 2 minutes à 90-95% de la VMA avec 2 min 30s de récupération active entre chaque intervalle.	Biathlon			Nina	
jeu. 23 janv.		Renfo muscu/ tir a sec				Autonomie	
ven. 24 janv.		Activation + Décrassage				Autonomie	
sam. 25 janv.	Revard		Ligue AURA ??				
dim. 26 janv.		Aérobic 2h				Nina	
lun. 27 janv.	Féclaz	Renfo muscu/ tir a sec				Autonomie	
mar. 28 janv.		Aérobic courte 2h				Autonomie	
mer. 29 janv.	14h-17h	Vitesse/ biathlon	Biathlon			Nina	
jeu. 30 janv.		Récup' Aérobic 45 min-1h				Autonomie	
ven. 31 janv.	Départ Col de Porte pour le summer jusqu'au dimanche	Départ Col de Porte pour le summer jusqu'au dimanche				Nina	
sam. 1 févr.	SNT5 Col de Porte	SNT5 Col de Porte				Nina	
dim. 2 févr.	SNT5 Col de Porte	SNT5 Col de Porte				Nina	