

Date	lieux	heures	Activités	Contenue	Matériel	Coach	Remarque
mer. 8 janv.	La Féclaz	14h-16h30	Skate	Travail sans Batôns	Skate entrainement	Jules	
sam. 11 janv.	Saint François	9h-11h30	Classique	Travail sur l'alternatif, travail d'appuis couplé au travail des bras.	Ski classique	François	
mer. 15 janv.	Saint François	14h-16h30	Skate	Travail de flexion genoux/chevilles sans bâtons	Skate entrainement	François	
sam. 18 janv.	La Féclaz	9h-11h30	Classique	Séance Aérobie balade en forêt single track	Ski classique	François	
mer. 22 janv.	Le revard	14h-16h30	Mini coupe	Course au revard		François	
sam. 25 janv.	Saint François	9h-11h30	Biathlon/skate	Revoir les bases en tir.	Skate entrainement	François	
mer. 29 janv.	Saint François	14h-16h30	Biathlon/skate	Revoir les bases en tir.		François	
sam. 1 févr.	Saint François	9h-11h30	Skate	Petite course ludique	Skate entrainement	François	