

Date	lieux	heures	Activités	Contenue	Matériel	Coach	Remarque	
mer. 1 janv.			Repos	repos	repos	repos	repos	
sam. 4 janv.			Repos	Repos	repos	Jules	repos	
dim. 5 janv.			TB MASS CL - Revard			Jules		
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 entrainement a farter	Jules		
mer. 15 janv.	Saint François	14h-16h30	Skate	Travail de flexion genoux/chevilles sans bâtons	Skate entrainement	Jules		
sam. 18 janv.	La Féclaz	9h-11h30	Classique	Séance Aérobie balade en forêt single track	Ski classique entrainement a farter	Jules		??? championnat de savoie
dim. 19 janv.	Peisey		TB Peisey - Poursuite CL			Jules		
mer. 22 janv.	Saint François	14h-16h30	Skate/Biathlon	Revoir les bases en tir.	Skate entrainement	Jules		
sam. 25 janv.	Saint François	9h-11h30	Biathlon/skate	Revoir les bases en tir.	Skate entrainement	Jules		
mer. 29 janv.	Saint François	14h-16h30	Biathlon Rossignol Tour U13 -			Jules		
sam. 1 févr.	Saint François	9h-11h30	Skate	Petite course ludique	Skate entrainement	Jules		