



Planification préparation 2017-2018 / groupe team COMP CADETS

Mai			Juin			Juillet			Août			Septembre			Octobre			Novembre		
1	M		1	V		1	D		1	M		1	S		1	L		1	J	Toussaint
2	M		2	S		2	L		2	J		2	D		2	M		2	V	
3	J		3	D		3	M		3	V		3	L		3	M	condi	3	S	
4	V		4	L		4	M		4	S		4	M		4	J	condi soir	4	D	
5	S		5	M		5	D		5	D		5	M	condi	5	V		5	L	
6	D		6	M		6	V		6	J	camp SAAS-FEE	6	J	condi soir	6	S		6	M	
7	L		7	J		7	S		7	M		7	V		7	D		7	M	condi
8	M		8	V		8	D		8	M		8	S		8	L		8	J	condi soir
9	M		9	S		9	L		9	J		9	D		9	M		9	V	
10	J		10	D		10	M		10	V		10	L		10	M	condi	10	S	ski ou condi
11	V		11	L		11	M		11	S		11	M		11	J	condi soir	11	D	
12	S		12	M		12	J		12	D		12	M	condi	12	V		12	L	
13	D		13	M		13	V		13	L		13	J	condi soir	13	S		13	M	
14	L		14	J		14	S		14	M		14	V		14	D		14	M	condi
15	M		15	V		15	D		15	M		15	S	week-end de condi	15	L		15	J	condi soir
16	M		16	S		16	L		16	J		16	D		16	M		16	V	
17	J		17	D		17	M		17	V		17	L		17	M		17	S	ski ou condi
18	V		18	L		18	M		18	S		18	M		18	J		18	D	
19	S		19	M		19	J		19	D		19	M		19	V		19	L	
20	D		20	M		20	V		20	L		20	J	condi soir	20	S	camp ZERMATT	20	M	
21	L		21	J		21	S		21	M		21	V		21	D		21	M	condi
22	M		22	V		22	D		22	M		22	S		22	L		22	J	condi soir
23	M		23	S		23	L		23	J		23	D		23	M		23	V	
24	J		24	D		24	M		24	V		24	L		24	M		24	S	ski ou condi
25	V		25	L		25	M		25	S	condi sa	25	M		25	J	condi soir	25	D	
26	S		26	M		26	J		26	D		26	M	condi	26	V		26	L	
27	D		27	M		27	V		27	L		27	J	condi soir	27	S		27	M	
28	L		28	J		28	S	condi sa	28	M		28	V		28	D		28	M	condi
29	M		29	V		29	D		29	M	condi	29	S		29	L		29	J	condi soir
30	M		30	S		30	L		30	J	condi soir	30	D		30	M		30	V	
31	J					31	M		31	V					31	M	condi			

	nb jrs	
condi physique je soir Montana	11	ou (choisir me ou je, mais pas les deux !)
condi physique me apm Ventône	11	
condi physique sa + we	4	

Horaires condition physique	
Jeudi	17.00-18.30
Mercredi	14.00-16.00
Samedi	09.30-12.00

ski	11	3 en été, 8 en automne
-----	----	------------------------

Recommandation participation :

Cadets	minimum	maximum
ski	6 jours	11 jours
condi	9 x (60%)	15 x (100%)