



Planification préparation été-automne 2018 / groupe TEAM COURSES & PLUS U12 - U14 - U16

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	condi soir	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	condi soir	4 J		4 D	
5 S		5 M		5 V		5 D		5 M	condi	5 V		5 L	
6 D		6 M		6 V		6 L		6 J		6 S	camp 5	6 M	condi soir
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	camp 3	8 L		8 J	
9 M		9 S		9 L		9 J		9 D		9 M	condi soir	9 V	
10 J		10 D		10 M		10 V		10 L		10 M	condi	10 S	ski
11 V		11 L		11 M		11 S		11 M	condi soir	11 J		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	camp 2 ZERMATT	13 J		13 S		13 M	condi soir
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		15 L		15 J	
16 M		16 S	condi + séance	16 L	camp 1 SAAS-FEE	16 J		16 D		16 M	camp 6 A SAAS-FEE (choisir 6 A ou 6 B)	16 V	
17 J		17 D		17 M		17 V		17 L		17 M		17 S	ski
18 V		18 L		18 M		18 S		18 M	condi soir	18 J		18 D	
19 S		19 M		19 J		19 D		19 M	condi	19 V		19 L	
20 D		20 M		20 V		20 L		20 J		20 S	camp 6 B SAAS-FEE	20 M	condi soir
21 L		21 J		21 S		21 M		21 V		21 D		21 M	condi
22 M		22 V		22 D		22 M	Condi	22 S	camp 4	22 L		22 J	
23 M		23 S	Condi	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
25 V		25 L		25 M		25 S	Week-end de condi	25 M	condi soir	25 J		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		27 S		27 M	condi soir
28 L		28 J		28 S	Week-end de condi	28 M	condi soir	28 V		28 D		28 M	condi
29 M		29 V		29 D		29 M	condi	29 S		29 L		29 J	
30 M		30 S		30 L		30 J		30 D		30 M	condi soir	30 V	
31 J				31 M		31 V				31 M	condi		

	nb jrs	
condition physique soir	11	total maxi de 33 jours, 22 + 11
condition physique	22	
ski	24	8 en été, 16 en automne

Horaires condition physique	
Mardi	17.30-19.00
Mercredi	14.00-16.30
Samedi	09.00-12.00

Recommandation participation :

U12	minimum	maximum
camp été	1 camp (4 jours)	2 camps (8 jours)
autres ski	10 jours	14 jours
condi	20 x (60%)	26 x (80%)

U14-U16	minimum	maximum
camp été	2 camp (8 jours)	2 camps (12 jours)
autres ski	12 jours	16 jours
condi	23 x (70%)	33 x (100%)