

mai		juin		juillet		août		septembre		octobre		novembre	
Gr. 1	Gr. 2	Gr. 1	Gr. 2	Gr. 1	Gr. 2	Gr. 1	Gr. 2	Gr. 1	Gr. 2	Gr. 1	Gr. 2	Gr. 1	Gr. 2
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													
15													
16													
17													
18													
19													
20													
21													
22													
23													
24													
25													
26													
27													
28													
29													
30													
31													

1	1
5	4

4	3
10	9

6	6
1	1
10	8

4	5
2	2
7	4

6	5
1	1
6	6

6	6
2	2
8	8

8	8
14	10

Ski S1 - S10 A/B  
Condi 3h00 - 5h00  
Condi 1h30 - 2h30

Phase de préparation générale  
Phase intensive  
Phase spécifique

35	34
21	19
47	38