

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			1			1			1			1			1			1		
2			2			2			2			2			2			2		
3			3		Zurich	3			3			3			3			3		
4			4		Biomecanique	4			4			4			4			4		
5		Forum	5		Recherche	5			5			5			5			5		
6		Notwill	6			6			6			6			6			6		
7		Exa BTA	7			7		Namuraid	7			7			7			7		
8			8			8			8			8			8			8		
9			9		SlowUp	9			9			9			9			9		
10			10			10			10			10			10			10		
11			11			11			11			11			11			11		
12			12			12			12			12			12			12		
13			13			13			13			13			13			13		
14			14		AD ski/S Leuk	14			14			14			14			14		
15		camp condi	15			15		Zermatt	15			15			15			15		
16		camp condi	16			16		S1	16			16			16			16		
17		camp condi	17			17			17			17			17			17		
18			18			18			18			18			18			18		
19			19		Interlaken	19			19			19			19			19		
20			20		Transport	20		Zermatt	20			20			20			20		
21			21		Les 2 Alpes	21		S2	21			21			21			21		
22			22		S1	22			22			22			22			22		
23			23			23			23			23			23			23		
24		camp condi	24			24			24			24			24			24		
25		camp condi + séance "2003"	25			25			25			25			25			25		
26			26			26			26			26			26			26		
27			27		Exas FER	27		Zermatt	27			27			27			27		
28			28		Exas FER	28		S3	28			28			28			28		
29			29			29			29			29			29			29		
30		Power Test 1	30		Pause	30			30			30			30			30		
31			31		Reservé pour les vacances	31			31			31			31			31		

0	0
6	4
1	0

5	0
7	8
2	3

8	4
3	2
2	4

4	8
5	4
2	2

8	6
4	3
8	5

8	8
4	4
4	1

11	11
1	1
6	6

<b>Ski</b>
Condi 3h00 - 5h00
Condi 1h30 - 2h30

Phase de préparation générale
Phase intensive
Phase spécifique

Formation entraîneur + séance

ski-valais-centre6.weebly.com

44	37
30	26
25	21