

		MATIN 9H00	APRES MIDI 14H00
S	16	Pré club microbes poussins benjamins	Cadets à junior préparation en classique sprint
D	17	Course classique	Peissey vallandry challenge savoie technique classique qualification sprint 1,5 km par poule
L	18		Scolaire cp technique descente nordique
M	19		Scolaire cp balade parcours varié
M	20		technique classique avec parcours varié bosse slalom travail de transfert pré club microbes poussins benjamins
J	21		Scolaire ce2 cm1 technique saut
V	22		Scolaire ce2 cm1 long distance
S	23		Pré club à junior technique classique préparation pour la course du 31
S	30	Pré club microbes poussins technique parcours skating avec passage en foret	Benjamins à juniors approfondissement technique course parcours technique hors traces
D	31	Course :	Le Revard Etape 5 challenge savoie technique classique benjamins seniors parcours technique

Tableau 1: planning entrainements nordique janvier

scolaire

course