

Planning hebdomadaire NORDIQUE Semaine 3

Attention ce programme est susceptible de modifications en cas d'imprévus (météo, damage, fatigue...)

Du 09 au 12 Janvier 2023

	lundi	mardi	mercredi	jeudi
8h	départ lycée	départ lycée	départ lycée	départ lycée
8h45				
9h30	Ceillac, skate , « skiing in english », avec simulation leçon en anglais en individuel.	Ceillac, classique , volume	LAD , péda , préparation séance péda de l'après midi avec mémento, en salle, 9h-11h	Crévoix, skate
10h				
10h30				
11h15				
12h00	retour lycée	retour lycée	retour lycée	retour lycée
13h	départ lycée	départ lycée	départ lycée	départ lycée
13h45				
14h30	Ceillac, skate , séance récup course du WE, technique skate travail relance et stratégie de course	Ceillac, skate , volume	Crévoix, skate , péda avec le club du SCOCE(groupe 2) ou séance volume/technique skate	Crévoix, skate
15h				
15h30				
16h15				
17h	retour lycée	retour lycée	retour lycée	retour lycée

	Groupe 1 rouge = 2atmas, 2atcbs, 2batmas, 2btcbs
	Groupe 2 vert = 1tmas, 1tcbs, ttmas, ttcbss