



SC Prémanon

NOVEMBRE			DECEMBRE			JANVIER			FEVRIER		
me	0	Semaine 1 :	ve	0		lu	0		je	0	
je	1	Séance1: endurance 1h en (course à pied, vélo,VTT,ski roue...) faible dénivelé	sa	1	Séance2: gainage 30min (peut être remplacé par du ski si possible)	ma	1		ve	1	
ve	2		di	2		me	2		sa	2	
sa	3	Séance2: endurance 1h en (course à pied, vélo,VTT,ski roue...) faible dénivelé	lu	3	Semaine 6 :	je	3	Semaine 10 :	di	3	
di	4		ma	4	Séance1: ski, 20 min échauffement, 8 vitesses de 15sec, récup 2min entre chaque vitesse. 20 min récup.	ve	4	une sortie en ski classique 1h tranquille	lu	4	
lu	5		me	5		sa	5		ma	5	
ma	6		je	6		di	6		me	6	Semaine 15 : semaine Transju une séance de ski en skate tranquille
me	7	Semaine 2 :	ve	7	Séance2: ski (style différent), 1h endurance	lu	7		je	7	
je	8	Séance1: ski roue endurance 1h	sa	8	Séance3: marche 1h	ma	8	Semaine 11 :	ve	8	
ve	9	Séance2: marche montagne 1h30	di	9		me	9	Séance1: ski classique endurance 1h	sa	9	
sa	10		lu	10		je	10	Séance2: ski skate 1h à 1h15 avec 2 fois 10 min allure élevée	di	10	Trans jurassienne
di	11		ma	11	Semaine 7 :	ve	11	Séance3: étirements 30min	lu	11	
lu	12	Semaine 3 :	me	12	Séance1: ski skate, 1h à 1h30	sa	12		ma	12	
ma	13	Séance1: ski roue, 20 min échauffement, 6 vitesses de 15sec, récup 2min entre chaque vitesse. 20 min récup.	je	13	Séance2: ski skate, 1h à 1h30	di	13		me	13	
me	14		ve	14	Séance3: ski classic, 1h à 1h30	lu	14	Semaine 12 :	je	14	
je	15	Séance2: course à pied 1h dénivelé faible	sa	15	Si possible faire au moins 2 séances en groupe	ma	15	Séance1: ski skate 1h30 avec 3 fois 10min à allure élevée	ve	15	
ve	16	Séance3: étirements ou de gainage (séance la moins importante)	di	16		me	16	Séance2: ski classique 1h en récupération	sa	16	
sa	17		lu	17		je	17	Séance3: ski style au choix 1h à 1h30 en endurance	di	17	
di	18		ma	18	Semaine 8 :	ve	18	Séance4: étirements ou de gainage 30min	lu	18	
lu	19	Semaine 4 :	me	19	Séance1: ski de 1h à 1h30 avec 20min à allure élevée,	sa	19		ma	19	
ma	20	Séance1: ski roue 1h15 avec 15min à allure élevée (le ski roue peut être remplacé par du ski si possible)	je	20	Séance2: ski classique 1h	di	20		me	20	
me	21	Séance2: course à pied 1h à faible dénivelé	ve	21	Séance3: étirements 30min	lu	21	Semaine 13 :	je	21	
je	22	Séance3 d'étirements (au moins 30min)	sa	22		ma	22	Séance1: ski skate reconnaissance parcours	sa	22	
ve	23		di	23		me	23	Envolée nordique 1h	di	23	
sa	24		lu	24	Semaine 9 :	je	24	Séance2: ski classique 1h	di	24	
di	25	Semaine 5 :	ma	25	Séance1: ski skate 1h30 en endurance	ve	25	Séance3: étirements	lu	25	
lu	26	Séance1: marche course à pied 1h avec un bon dénivelé	me	26	Séance2: ski skate, 20 min échauffement, 8 vitesses de 15sec, récup 2min entre chaque vitesse. 20 min récup.	sa	26		ma	26	
ma	27		je	27	Séance3: gainage 30min	di	27	Envolée Nordique	me	27	
me	28		ve	28		lu	28				
je	29		sa	29		ma	29	Semaine 14 :			
			di	30		me	30	Sortie ski classique 1h récupération			

* pour le ski roue et le ski classique ou skate au choix lorsque pas précisé

	2 séances dans la semaine
	3 séances dans la semaine
	3 séances physiques dans la semaine
	4 séances dans la semaine
	1 séance récupération