



## Calendrier formation test technique 24-25



octobre	matin	après-midi	novembre	matin	après-midi	décembre	matin	après-midi	janvier	matin	après-midi	février	matin	après-midi	mars	matin	après-midi	
1	mardi		1	vendredi	stage glacier	prep	1	dimanche				1	mercredi	repos	repos	1	samedi	
2	mercredi		2	samedi			2	Lundi	ski foncier	ski foncier		2	jeudi	repos	repos	2	dimanche	
3	jeudi		3	dimanche			3	mardi	ski foncier	prep		3	vendredi	repos	repos	3	lundi	Snwb
4	vendredi		4	lundi			4	mercredi	ski foncier	ski		4	mardi	Snwb	prep	4	mardi	sl
5	samedi		5	mardi			5	jeudi	ski foncier	prep		5	mercredi	Snwb	prep	5	mercredi	sl
6	dimanche		6	mercredi			6	vendredi	ski foncier	débrief		6	jeudi	Snwb	prep	6	jeudi	sl
7	lundi		7	jeudi			7	samedi				7	vendredi	Snwb	prep	7	vendredi	sl
8	mardi		8	vendredi			8	dimanche				8	samedi			8	samedi	
9	mercredi		9	samedi			9	lundi	sl	sl		9	dimanche			9	dimanche	
10	jeudi		10	dimanche			10	mardi	sl	prep		10	lundi	repos	repos	10	lundi	sl
11	vendredi		11	lundi	prep physique	prep physique	11	mercredi	sl	ski		11	mardi	repos	repos	11	mardi	sl
12	samedi		12	mardi	prep physique	prep physique	12	jeudi	sl	prep		12	mercredi	repos	repos	12	mercredi	sl
13	dimanche		13	mercredi	prep physique	prep physique	13	vendredi	sl	débrief		13	jeudi	repos	repos	13	jeudi	sl
14	lundi		14	jeudi	prep physique	prep physique	14	samedi				14	vendredi	repos	repos	14	vendredi	sl
15	mardi		15	vendredi	prep physique	prep physique	15	dimanche				15	samedi			15	samedi	
16	mercredi		16	samedi			16	lundi	sl	sl		16	dimanche			16	dimanche	
17	jeudi		17	dimanche			17	mardi	sl	prep		17	vendredi	sl	débrief	17	lundi	repos
18	vendredi		18	lundi	prep physique	prep physique	18	mercredi	sl	ski		18	samedi			18	mardi	repos
19	samedi		19	mardi	prep physique	prep physique	19	jeudi	sl	prep		19	dimanche			19	mercredi	repos
20	dimanche		20	mercredi	prep physique	prep physique	20	vendredi	sl	débrief		20	jeudi	repos	repos	20	jeudi	sl
21	lundi	stage glacier	21	jeudi	prep physique	prep physique	21	samedi				21	vendredi	repos	repos	21	vendredi	sl
22	mardi	stage glacier	22	vendredi	prep physique	prep physique	22	dimanche				22	mercredi	sl	ski	22	samedi	
23	mercredi	stage glacier	23	samedi	ouverture VT		23	lundi	repos	repos		23	jeudi	sl	prep	23	dimanche	
24	jeudi	stage glacier	24	dimanche			24	mardi	repos	repos		24	vendredi	sl	débrief	24	lundi	examen test technique
25	vendredi	stage glacier	25	lundi	réunion début	ski foncier	25	mercredi	repos	repos		25	samedi			25	mardi	examen test technique
26	samedi		26	mardi	Ski foncier	prep physique	26	jeudi	repos	repos		26	dimanche			26	mercredi	examen test technique
27	dimanche		27	mercredi	ski foncier	ski foncier	27	vendredi	repos	repos		27	lundi	examen test tech		27	jeudi	examen test technique
28	lundi	stage glacier	28	jeudi	ski foncier	prep physique	28	samedi				28	mardi	examen test tech		28	vendredi	examen test technique
29	mardi	stage glacier	29	vendredi	ski foncier	debrief	29	dimanche				29	mercredi	examen test tech		29	samedi	
30	mercredi	stage glacier	30	samedi			30	lundi	repos	repos		30	jeudi	examen test tech		30	dimanche	
31	jeudi	stage glacier	31	jeudi			31	mardi	repos	repos		31	vendredi	examen test tech		31	lundi	réunion fin de saison

vacances scolaire rohne alpe  
 début de formation  
 sl= slalom  
 prep= physique/mentale/matériel  
 Snwb= snowboard