

JUILLET

		Matin Air bag (prévoir casse-croûte)	Midi Air bag	Après-midi (prévoir casse-croûte)	Après-midi	Soir : 18h45 Echauffement ancien club	Divers groupe élite et groupe 1 Bosses
1	M	G2 8h30 11h45	prévoir casse-croûte	G2 13h30 16h			
2	J	GE/G1 8h30 11h45	prévoir casse-croûte	GE/G1 13h30 16h			
3	V	GE/G1 8h30 11h45	prévoir casse-croûte	GE/G1 13h30 16h			
4	S	G3 8h30 11h45	prévoir casse-croûte	G3 13h30 16h			
5	D						
6	L	GE/G1 8h30 11h45		G2 13h30 16h30	G3 13h30 16h30		
7	M	G2 8h30 11h45		GE/G1 13h30 16h30			
8	M	GE/G1 8h30 11h45		G2 13h30 16h30	G4 13h30 16h30		
9	J	G2 8h30 11h45		G3 13h30 16h30	GE/G1 13h30 16h30		
10	V	G3 8h30 11h45		GE/G1 13h30 16h30			
11	S	GE/G1 8h30 11h45		G3/G4 13h30 16h30	G2 13h30 16h30		Etrembière selec Bosses
12	D						
13	L	GE/G1 8h30 11h45		G2 13h30 16h30	G3 13h30 16h30		
14	M	G3 8h30 11h45		GE/G1 13h30 16h			
15	M	GE/G1 8h30 11h45		G2 13h30 16h30	G4 13h30 16h30		
16	J	G2 8h30 11h45		G3 13h30 16h30	GE/G1 13h30 16h30		Etrembière selec Bosses
17	V	G3 8h30 11h45		GE/G1 13h30 16h30			
18	S	GE/G1 8h30 11h45		G4 13h30 16h30	G2 13h30 16h30		
19	D						
20	L			G3 14h30 17h 45 trampo	G3 pause casse-croûte 18h	G3 18h30 21h30	
21	M			GE/G1 14h30 17h45 trampo	GE/G1 pause casse-croûte 18h	GE/G1 18h45 21h30	
22	M			G2 14h30 17h45 trampo	G2 pause casse-croûte 18h	G2 18h30 21h30	
23	J		G4 Rdv 12h club	pause casse-croûte 15h	G4 15h00 18h30 phys+tramp		Leysin GE/G1 sur selec SLS
24	V			G2 14h30 17h45 trampo	G2 pause casse-croûte 18h	G2 18h30 21h30	
25	S	G3 8h30 11h45		GE/G1 14h30 17h45 trampo	GE/G1 pause casse-croûte 18h	GE/G1 18h45 21h30	
26	D						
27	L			GE/G1 14h30 17h45 trampo	GE/G1 pause casse-croûte 18h	GE/G1 18h45 21h30	
28	M			G2 14h30 17h45 trampo	G2 pause casse-croûte 18h	G2 18h30 21h30	
29	M			LCZ summer fest	GE/G1 + G2 sur selec		
30	J		G4 Rdv 12h club	pause casse-croûte 15h	G4 15h00 18h30 phys+tramp		
31	V			G3 14h30 17h45 trampo	G3 pause casse-croûte 18h	G3 18h30 21h30	

	Air bag et rails
	Entraînement physique
	Renforcement musculaire / trampoline
	Stage ski ou air bag / BO / SLS
	LCZ summer fest