Mai 2000 **=10h** **BILAN ENTRAINEMENT 2000-01 CADET 1** Manificat Maurice

DATE	OBSERVATIONS						
//////////////	Temps	Type sport	Zone	Lieu(x)	Terrain	Autre	Jour
21/05/2000	2h00	VTT	Z1+	Thyez-Magland(aller-ret.)	valloné et route	0h15 assoupl.	Dimanche
22/05/2000	//////////	REPOS	//////////////	//////////////////////////////////////	//////////////////////////	//////////////////////	Lundi
23/05/2000	0h30	footing	Z1	Thyez-les lacs (aller-ret.)	route	///	Mardi
	0h20	muscul. HAUT	///	chez moi	///	0h15 assoupl.	
24/05/2000	1h30	ski-R(cl.)	Z1-Z1+	Morillon(park.)-Samoëns	route	0h15 assoupl.	Mercredi
25/05/2000	0h20	muscul. BAS	///	chez moi	///	0h15 assoupl.	Jeudi
26/05/2000	0h30	vélo de route	Z1+	Thyez-Coteau Marignier	route	0h15 assoupl.	Vendredi
27/05/2000	0h30	triathlon	Z1	dans Cluses	piscine et route	///	Samedi
28/05/2000	2h00	ski-R (cl.sk.)	Z1+	Morillon(park.)-Samoëns	route	0h15 assoupl.	Dimanche
Bilan S1	7h40	//////////////////////	///////////////	//////////////////////////////////////	//////////////////////////	1h30	//////////////
29/05/2000	///////////	REPOS	//////////////	//////////////////////////////////////	//////////////////////////	//////////////////////	Lundi
30/05/2000	0h20	muscul. HAUT	///	chez moi	///	0h15 assoupl.	Mardi
31/05/2000	0h30	footing	Z1	Thyez-les lacs (aller-ret.)	route	0h15 assoupl.	Mercredi

Juin 2000 **=27h**

DATE	OBSERVATIONS						
//////////////	Temps	Type de sport	Zone	Lieu(x)	Terrain	Autre	Jour
01/06/2000	1h30	VTT et footing	Z1+	Agy	valloné	0h15 assoupl.	Jeudi
02/06/2000	0h20	muscul. BAS	///	chez moi	///	0h15 assoupl.	Vendredi
03/06/2000	1h30	ski-R(cl.sk.)	Z1+-Z2	Morillon-Samoëns(tour)	route	0h15 assoupl.	Samedi
04/06/2000	///////////	REPOS	//////////////	//////////////////////////////////////	//////////////////////////	//////////////////////	Dimanche
Bilan S2	4h10	//////////////////////	///////////////	//////////////////////////////////////	//////////////////////////	1h15	//////////////
05/06/2000	1h30	test sportif	///	au collège	///	///	Lundi
06/06/2000	0h20	muscul. HAUT	///	chez moi	///	0h15 assoupl.	Mardi
07/06/2000	1h30	ski-R(sk.)	Z1+	Morillon(parking)	route	0h15 assoupl.	Mercredi
08/06/2000	0h20	muscul. HAUT	///	chez moi	///	0h15 assoupl.	Jeudi
09/06/2000	0h30	footing	Z1+	Thyez-les lacs	route	0h15 assoupl.	Vendredi
10/06/2000	2h00	test physique	Z1+-Z2	St Sigismond-Agy	route et valloné	0h15 assoupl.	Samedi
11/06/2000	0h30	vélo de route	Z1	Thyez-Marignier	route	///	Dimanche
Bilan S3	6h40	//////////////////////	///////////////	//////////////////////////////////////	//////////////////////////	1h15	//////////////
12/06/2000	1h00	vélo de route	Z1	Marignier(coteau)-Cluses	route	0h15 assoupl.	Lundi
13/06/2000	0h20	muscul. HAUT	///	chez moi	///	///	Mardi
14/06/2000	1h50	VTT	Z1	Agy	valloné	0h15 assoupl.	Mercredi
15/06/2000	0h30	footing	Z1	Thyez-les lacs	route	0h15 assoupl.	Jeudi
16/06/2000	0h20	muscul. HAUT	///	chez moi	///	///	Vendredi
17/06/2000	///////////	REPOS	//////////////	//////////////////////////////////////	//////////////////////////	//////////////////////	Samedi
18/06/2000	1h00	ski-R(cl.)	Z1+	Les Carroz-Les Molliets	route	0h15 assoupl.	Dimanche
Bilan S4	5h00	//////////////////////	///////////////	//////////////////////////////////////	//////////////////////////	1h00	//////////////
19/06/2000	///////////	REPOS	//////////////	//////////////////////////////////////	//////////////////////////	//////////////////////	Lundi
20/06/2000	0h20	muscul.HAUT	///	chez moi	///	0h15 assoupl.	Mardi
21/06/2000	1h30	ski-R(cl.)	Z1+	Morillon-Samoëns(2x)	route	0h15 assoupl.	Mercredi
22/06/2000	0h20	muscul.HAUT	///	chez moi	///	0h15 assoupl.	Jeudi
23/06/2000	0h30	footing	Z1	Thyez-les lacs	route	0h15 assoupl.	Vendredi
24/06/2000	1h30	vélo de route	Z1	Marignier-Cluses-Thyez	route	///	Samedi
	1h30	marche	Z1+	Le Môle	valloné	///	
25/06/2000	0h30	footing	Z1	Thyez-côteau	route et valloné	0h15 assoupl.	Dimanche
Bilan S5	6h10	//////////////////////	///////////////	//////////////////////////////////////	//////////////////////////	1h15	//////////////
26/06/2000	1h30	football	Z1	au collège	herbe	///	Lundi
27/06/2000	///////////	REPOS	//////////////	//////////////////////////////////////	//////////////////////////	//////////////////////	Mardi
28/06/2000	0h20	muscul. HAUT	///	chez moi	///	0h15 assoupl.	Mercredi
	1h00	ski-R(sk.)	Z1+-Z2	Arâches-Carroz-Molliets	route	///	
29/06/2000	0h30	footing	Z1	Thyez-côteau	route et valloné	0h15 assoupl.	Jeudi
30/06/2000	1h30	muscul. HAUT	///	les Carroz(salle muscul)	///	0h15 assoupl.	Vendredi
	1h00	ski-R(cl.)	Z1+-Z2	St Sigismond-Arâches2x	route	0h15 assoupl.	
01/07/2000	1h30	footing	Z1-Z1+	Agy	valloné	0h15 assoupl.	Samedi
02/07/2000	~4h00	marche	Z1	Bargy	valloné	///	Dimanche
Bilan S6	9h50	//////////////////////	//////////	//////////////////////////////////////	//////////////////////	1h15	//////////////

Juillet 2000 **=34h** **BILAN ENTRAINEMENT 2000-01 CADET 1** Manificat Maurice

DATE	OBSERVATIONS						
//////////////	**Temps**	**Type sport**	**Zone**	**Lieu(x)**	**Terrain**	**Autre**	**Jour**
03/07/2000	1h20	vélo route	Z1	Marign.-Cluses-Scionzier	route	///	Lundi
04/07/2000	1h00	footing	Z1	Thyez-(côteau)	route et valloné	0h15 assoupl.	Mardi
	0h20	muscul.H	///	chez moi	///	0h15 assoupl.	
05/07/2000	1h10	ski-R(sk)	Z1+	les Carroz-paravalanche	route	0h15 assoupl.	Mercredi
06/07/2000	//////////	**REPOS**	//////////	//////////////////////////////////	//////////////////////	//////////////////////	Jeudi
07/07/2000	0h30	footing	Z1	Thyez-(côteau)	route et valloné	0h15 assoupl.	Vendredi
08/07/2000	1h15	ski-R(cl.)	Z1-Z1+	Morillon-Samoëns(2x)	route	0h15 assoupl.	Samedi
09/07/2000	1h30	vélo route	Z1	Marign.-Cluses-Scionzier	route	///	Dimanche
Bilan S1	**7h00**	//////////////////	//////////	//////////////////////////////////	//////////////////////	**1h15**	//////////////
10/07/2000	0h20	muscul.H	///	chez moi	///	0h15 assoupl.	Lundi
11/07/2000	1h00	vélo intérieur	Z1-Z1+	chez moi	///	0h15 assoupl.	Mardi
12/07/2000	1h15	piscine	Z1+	Cluses	eau	///	Mercredi
	0h30	footing	Z1	Thyez-(côteau)	route et valloné	0h15 assoupl.	
13/07/2000	1h30	VTT	Z1-Z1+	Taninges-Samoëns	route et valloné	0h15 assoupl.	Jeudi
14/07/2000	1h20	footing gest.	Z1+	stade Taninges	herbe	0h15 assoupl.	Vendredi
15/07/2000	//////////	**REPOS**	//////////	//////////////////////////////////	//////////////////////	//////////////////////	Samedi
16/07/2000	1h30	test footing	Z1+-Z2	Agy	valloné	0h15 assoupl.	Dimanche
Bilan S2	**7h25**	//////////////////	//////////	//////////////////////////////////	//////////////////////	**1h30**	//////////////
17/07/2000	//////////	**REPOS**	//////////	//////////////////////////////////	//////////////////////	//////////////////////	Lundi
18/07/2000	0h30	piscine1km	Z1-Z1+	chez les grand-parents	eau	0h15 assoupl.	Mardi
19/07/2000	1h30	vélo route	Z1+	Castex-Le Houga	route	0h15 assoupl.	Mercredi
	0h30	ski-R(sk.)	Z1+	Castex-Mombel	route	///	
20/07/2000	//////////	**REPOS**	//////////	//////////////////////////////////	//////////////////////	//////////////////////	Jeudi
21/07/2000	0h30	muscul. H	///	chez les grand-parents	///	///	Vendredi
	1h30	ski-R(cl.)	Z1+	Castex-Bourdalat	route	0h15 assoupl.	
22/07/2000	0h30	piscine1km	Z1+	chez les grand-parents	eau	///	Samedi
23/07/2000	2h00	vélo route	Z1-Z1+	Castex-Nogaro	route	///	Dimanche
Bilan S3	**7h00**	//////////////////	//////////	//////////////////////////////////	//////////////////////	**0h45**	//////////////
24/07/2000	0h30	muscul. H	///	chez les grand-parents	///	0h15 assoupl.	Lundi
	0h45	footing	Z1	Castex	valloné	0h15 assoupl.	
25/07/2000	//////////	**REPOS**	//////////	//////////////////////////////////	//////////////////////	//////////////////////	Mardi
26/07/2000	1h00	ski-R(cl.)	Z1+	Castex-Monlezun	route	0h15 assoupl.	Mercredi
27/07/2000	0h30	muscul. H	///	chez les grand-parents	///	0h15 assoupl.	Jeudi
	1h00	ski-R(sk.)	Z1-Z1+	Castex-Mauléon	route	0h15 assoupl.	
28/07/2000	0h45	footing	Z1-Z1+	Castex	valloné	0h15 assoupl.	Vendredi
29/07/2000	0h45	pisc1,5km	Z1+	chez les grand-parents	eau	///	Samedi
	0h30	ski-R(cl.)	Z1+	Castex-Monguilhem	route	0h15 assoupl.	
30/07/2000	0h30	test footing	Z1+-Z2	Castex	valloné	0h15 assoupl.	Dimanche
Bilan S4	**5h45**	//////////////////	//////////	//////////////////////////////////	//////////////////////	**1h45**	//////////////

Août 2000 **=18h30** **BILAN ENTRAINEMENT 2000-01 CADET 1** Maurice Manificat

DATE	ERVATIONS						
//////////////	Temps	Type sport	Zone	Lieu(x)	Terrain	Autre	Jour
31/07/2000	0h30	muscul. H	///	chez les grand-parents	///	///	Lundi
	0h50	footing	Z1+	Castex-Montégut	route	0h15assoupl.	
01/08/2000	1h00	piscine2km	Z1+	chez les grand-parents	eau	///	Mardi
	1h00	ski-R(cl.)	Z1+	Castex-Estang	route	0h15assoupl.	
02/08/2000	1h30	vélo route	Z1	Castex-Le Houga	route	0h15assoupl.	Mercredi
03/08/2000	///////////	**REPOS**	///////////	//////////////////////////////////////	////////////////////	////////////////////	Jeudi
04/08/2000	1h45	ski-R(cl.)	Z1-Z1+	Castex-Le Houga	route	0h15assoupl.	Vendredi
05/08/2000	0h30	muscul. H	///	chez les grand-parents	///	///	Samedi
	0h45	footing	Z1+	Castex	valloné	0h15assoupl.	
06/08/2000	1h30	vélo route	Z1-Z1+	Castex-Le Houga	route	0h15assoupl.	Dimanche
Bilan S1	**8h50**	//////////////////	///////////	//////////////////////////////////////	////////////////////	**1h30**	//////////////
07/08/2000	0h30	footing	Z1	Castex	valloné	0h15assoupl.	Lundi
08/08/2000	0h30	muscul. H	///	chez les grand-parents	///	///	Mardi
	0h30	ski-R(sk.)	Z1+	Castex	route	0h15assoupl.	
09/08/2000	0h30	piscine1km	Z1+	chez les grand-parents	eau	///	Mercredi
	1h30	vélo route	Z1-Z1+	Castex-Le Houga	route	0h15assoupl.	
10/08/2000	///////////	**REPOS**	///////////	//////////////////////////////////////	////////////////////	////////////////////	Jeudi
11/08/2000	0h30	muscul. H	///	chez mon parrain	///	0h15assoupl.	Vendredi
12/08/2000	0h45	footing	Z1-Z1+	St Ciers	route	0h15assoupl.	Samedi
	0h45	ski-R(cl.)	Z1-Z1+	St Ciers	route	0h15assoupl.	
13/08/2000	///////////	**REPOS**	///////////	//////////////////////////////////////	////////////////////	////////////////////	Dimanche
Bilan S2	**5h30**	//////////////////	///////////	//////////////////////////////////////	////////////////////	**1h30**	//////////////
14/08/2000	///////////	**REPOS**	///////////	//////////////////////////////////////	////////////////////	////////////////////	Lundi
15/08/2000	0h30	muscul. H	///	chez les grand-parents	///	///	Mardi
16/08/2000	///////////	**REPOS**	///////////	//////////////////////////////////////	////////////////////	////////////////////	Mercredi
17/08/2000	0h30	march rapid	Z1	Castex	route	///	Jeudi
18/08/2000				**REPOS**			Vendredi
19/08/2000				**REPOS**			Samedi
20/08/2000				**REPOS**			Dimanche
Bilan S3	**1h00**	//////////////////	///////////	//////////////////////////////////////	////////////////////	///	//////////////
21/08/2000				**REPOS**			Lundi
22/08/2000				**REPOS**			Mardi
23/08/2000	0h45	march rapid	Z1	Thyez-coteau	valloné	0h15assoupl.	Mercredi
24/08/2000	0h30	march rapid	Z1-Z1+	Thyez-coteau	valloné	0h15assoupl.	Jeudi
	0h30	march rapid	Z1-Z1+	Thyez-coteau	valloné	0h15assoupl.	
25/08/2000	0h30	march rapid	Z1-Z1+	Thyez-coteau	valloné	0h15assoupl.	Vendredi
	0h30	march rapid	Z1-Z1+	Thyez-coteau	valloné	///	
26/08/2000	1h00	marche	Z1+	Lac Bénit	valloné	0h15assoupl.	Samedi
27/08/2000	0h30	march rapid	Z1	Thyez-coteau	valloné	///	Dimanche
Bilan S4	**4h15**	//////////////////	///////////	//////////////////////////////////////	////////////////////	**1h15**	//////////////

Septembre 2000 **=19h15** **BILAN ENTRAINEMENT 2000-01 CADET 1** Manificat Maurice

DATE	ERVATIONS						
//////////////	**Temps**	**Type sport**	**Zone**	**Lieu(x)**	**Terrain**	**Autre**	**Jour**
28/08/2000	0h20	march rapid	Z1	Thyez	route	///	Lundi
29/08/2000				**REPOS**			Mardi
30/08/2000				**REPOS**			Mercredi
31/08/2000				**REPOS**			Jeudi
01/09/2000	0h20	march rapid	Z1	Thyez	route	///	Vendredi
02/09/2000				**REPOS**			Samedi
03/09/2000				**REPOS**			Dimanche
04/09/2000				**REPOS**			Lundi
05/09/2000	0h20	march rapid	Z1	Thyez	route	///	Mardi
06/09/2000				RIEN			Mercredi
07/09/2000	0h30	march rapid	Z1	Collège-Thyez	route	///	Jeudi
08/09/2000				REPOS			Vendredi
09/09/2000	1h00	march cann	Z1+	Agy	valloné		Samedi
	0h30	footing	Z1	Agy	valloné	///	
10/09/2000	1h00	ski-R(sk.)	Z1+	Araches-Carroz-Molliets	route		Dimanche
	0h30	footing	Z1	Molliets-Les Carroz	valloné	0h15assoupl.	
Bilan S2	**3h50**	//////////////////	//////////	//////////////////////////////////	//////////////////////	**0h15**	//////////////
11/09/2000				**REPOS**			Lundi
12/09/2000				**REPOS**			Mardi
13/09/2000	0h30	ski-R(cl.)	Z1+	Marignier-Le Haut Cheney	route		Mercredi
	0h25	footing	Z1	Le Haut Cheney-Marignier	route	0h15assoupl.	
14/09/2000	0h30	march rapid	Z1	Collège-Thyez	route	///	Jeudi
15/09/2000	0h30	march rapid	Z1	Collège-Thyez	route	///	Vendredi
16/09/2000	1h00	march rapid	Z1	Thyez-coteau	route	0h15assoupl.	Samedi
17/09/2000	0h30	ski-R(cl.)	Z1-Z1+	parking de Rond	route		Dimanche
	0h45	ski-R(cl.)	Z1-Z1+	route de Rond	route		
	0h20	ski-R(cl.)	Z1-Z1+	Fry(Rond)	route	0h15assoupl.	
Bilan S3	**4h30**	//////////////////	//////////	//////////////////////////////////	//////////////////////	**0h45**	//////////////
18/09/2000	0h30	footing	Z1	Thyez-coteau	valloné	0h15assoupl.	Lundi
19/09/2000				**REPOS**			Mardi
20/09/2000	2h00	training…	Z1+	Gymnase de l'école	///	0h15assoupl.	Mercredi
21/09/2000				**REPOS**			Jeudi
22/09/2000				**REPOS**			Vendredi
23/09/2000	2h00	footing	Z1-Z1+	Stade de Cluses	sable	0h15assoupl.	Samedi
24/09/2000	1h00	ski-R(sk.)	Z1+	parking VTN	route		Dimanche
	0h30	ski-R(sk.)	Z2	parking VTN	route	0h15assoupl.	
Bilan S4	**6h00**	//////////////////	//////////	//////////////////////////////////	//////////////////////	**1h00**	//////////////

Octobre 2000 **=29h45** **BILAN ENTRAINEMENT 2000-01 CADET 1** Manificat Maurice

DATE	ERVATIONS						
//////////////	Temps	Type sport	Zone	Lieu(x)	Terrain	Autre	Jour
25/09/2000				**REPOS**			Lundi
26/09/2000	0h40	muscul.H	///	chez moi	///	0h15assoupl.	Mardi
27/0900	1h30	ski-R(cl.)	Z1+	Morillon-Samoëns-Taning	route		Mercredi
	0h10	footing	Z1	Lac Morillon	route et valloné	0h15assoupl.	
28/09/2000	0h45	muscul.H	///	chez moi	///	0h15assoupl.	Jeudi
29/09/2000				**REPOS**			Vendredi
30/09/2000	1h45	muscul.H	///	slle des Carroz	///	///	Samedi
01/10/2000	1h30	ski-R(cl.)	Z1+	Araches-Frasse-Molliets	route		Dimanche
	0h40	footing	Z1	Les Molliets-Les Carroz	route et valloné	0h15assoupl.	
BilanS1	**7h00**	//////////////////	//////////	//////////////////////////////////	//////////////////////	**1h00**	//////////////
02/10/2000				**REPOS**			Lundi
03/10/2000				**REPOS**			Mardi
04/10/2000	1h40	ski-R(sk.)	Z1+	parking VTN	route	0h15assoupl.	Mercredi
05/10/2000	0h45	muscul.H	///	chez moi	///	0h15assoupl.	Jeudi
06/10/2000	0h30	footing	Z1-Z1+	Thyez-coteau	valloné	0h15assoupl.	Vendredi
07/10/2000	0h45	march cann	Z1+	Agy	valloné		Samedi
	1h00	footing	Z1	Agy	valloné	0h15assoupl.	
08/10/2000	1h30	ski-R(cl.)	Z1+	parking VTN	route	0h15assoupl.	Dimanche
Bilan S2	**6h10**	//////////////////	//////////	//////////////////////////////////	//////////////////////	**1h15**	//////////////
09/10/2000				**REPOS**			Lundi
10/10/2000	0h40	muscul.H	///	chez moi	///	///	Mardi
11/10/2000	0h30	training,…	Z1-Z1+	gymnase de l'école	///		Mercredi
	1h30	march cann	Z1-Z1+	gymnase l'école-Chevrand	valloné	0h15assoupl.	
12/10/2000	0h40	muscul.H	///	chez moi	///	///	Jeudi
13/10/2000	0h30	footing	Z1-Z1+	Thyez-coteau	valloné	0h15assoupl.	Vendredi
14/10/2000	1h30	ski-R(cl.)	Z1+-Z2	Taninges-Samoëns	route	0h15assoupl.	Samedi
15/10/2000	1h15	ski-R(cl.)	Z1+	Araches-Frasse-Molliets	route		Dimanche
	0h30	footing	Z1	Molliets-Les Carroz	valloné	0h15assoupl.	
Bilan S3	**7h05**	//////////////////	//////////	//////////////////////////////////	//////////////////////	**1h00**	//////////////
16/10/2000				**REPOS**			Lundi
17/10/2000	0h30	muscul.H	///	chez moi	///	///	Mardi
18/10/2000	1h00	ski-R(sk.)	Z1-Z1+	parking VTN	route		Mercredi
	0h30	sRaccélérat	Z1-Z2	parking VTN	route	0h15assoupl.	
19/10/2000				**REPOS**			Jeudi
20/10/2000				**REPOS**			Vendredi
21/10/2000	2h15	ramas pierr	Z1	Agy	valloné		Samedi
		footing	Z1	Agy	valloné	0h15assoupl.	
22/10/2000	1h45	ski-R(cl.)	Z1+	Araches-Frasse-passerell	route		Dimanche
	0h15	intervales	Z2	passerelle-Molliets	route	0h15assoupl.	
Bilan S4	**6h15**	//////////////////	//////////	//////////////////////////////////	//////////////////////	**0h45**	//////////////
23/10/2000				**REPOS**			Lundi
24/10/2000	1h20	muscul.B	///	salle des Carroz	///	0h15assoupl.	Mardi
25/10/2000	1h30	ski-R(cl.)	Z1	Morillon-Samoëns-Taning	route	0h15assoupl.	Mercredi
26/10/2000	0h40	muscul.H	///	chez moi	///	0h15assoupl.	Jeudi
27/10/2000				**REPOS**			Vendredi
28/10/2000				**REPOS**			Samedi
29/10/2000	1h45	ski-R(cl.)	Z1+	Taning-Samoëns-Chatillo	route		Dimanche
Bilan S5	**5h15**	//////////////////	//////////	//////////////////////////////////	//////////////////////	**0h45**	//////////////

Novembre 2000 **=31h** **BILAN ENTRAINEMENT 2000-01 CADET 1** Manificat Maurice

DATE	ERVATIONS						
//////////////	Temps	Type sport	Zone	Lieu(x)	Terrain	Autre	Jour
//////////////	//////////	//////////////////	//////////	DEBUT STAGE TIGNES	//////////////////////	//////////////////////	///////////////
30/10/2000	0h45	footing	Z1	autour du Lac	valloné	0h15assoupl.	Lundi
31/10/2000	2h00	ski-Neig(cl.)	Z1+	Glacier	valloné	0h15assoupl.	Mardi
01/11/2000	2h00	ski-Neig(sk.)	Z1+	Glacier	valloné		Mercredi
	0h45	footing	Z1-Z1+	autour du Lac	valloné	0h15assoupl.	
02/11/2000	1h00	ski-Neig(cl.)	Z1-Z1+	Glacier	valloné		Jeudi
	1h30	footin-trainin	Z1-Z1+	autour du Lac	valloné	0h15assoupl.	
03/11/2000	2h00	ski-Neig(cl.)	Z1-Z1+	Glacier	valloné		Vendredi
//////////////	//////////	//////////////////	//////////	FIN STAGE TIGNES	//////////////////////	//////////////////////	///////////////
04/11/2000	1h40	ski-Neig(cl.)	Z1+	Col Pierre Carré	valloné	0h15assoupl.	Samedi
05/11/2000				REPOS			Dimanche
Bilan S1	11h40	//////////////////	//////////	//////////////////////////////////////	//////////////////////	1h15	///////////////
06/11/2000				REPOS		0h15assoupl.	Lundi
07/11/2000	2h00	muscul.B	///	salle des Carroz	///	0h15assoupl.	Mardi
08/11/2000	1h30	ski-Neig(cl.)	Z1-Z1+	Col Pierre Carré	valloné	0h15assoupl.	Mercredi
09/11/2000	0h20	muscul.H	///	chez moi	///	0h15assoupl.	Jeudi
10/11/2000	0h20	muscul.H	///	chez moi	///	0h15assoupl.	Vendredi
11/11/2000	1h30	ski-Neig(cl.)	Z1+	Col Pierre Carré	valloné	0h15assoupl.	Samedi
12/11/2000	2h00	ski-Neig(sk.)	Z1+	Praz de Lys	valloné	0h15assoupl.	Dimanche
Bilan S2	7h40	//////////////////	//////////	//////////////////////////////////////	//////////////////////	1h45	///////////////
13/11/2000	0h30	test vosna	Z1-Z1+	Collège	stade		Lundi
14/11/2000	1h45	muscul.H	///	salle des Carroz	///		Mardi
15/11/2000	1h45	ski-Neig(cl.)	Z1+	col de Pierre Carré	valloné	0h15assoupl.	Mercredi
16/11/2000				REPOS		0h15assoupl.	Jeudi
17/11/2000	0h15	cross collèg	Z1+-Z2	Marignier	route et valloné	0h15assoupl.	Vendredi
18/11/2000	1h30	ski-Neig(sk.)	Z1+	Praz de Lys	valloné		Samedi
19/11/2000	0h30	ski-Neig(cl.)	Z1-Z1+	Praz de Lys	valloné		Dimanche
	0h30	test ski	Z2	Praz de Lys	valloné		
	0h30	recupération	Z1	Praz de Lys	valloné	0h15assoupl.	
Bilan S3	6h45	//////////////////	//////////	//////////////////////////////////////	//////////////////////	1h00	///////////////
20/11/2000				REPOS			Lundi
21/11/2000	1h00	muscul.B	///	salle des Carroz	///	0h15assoupl.	Mardi
22/11/2000	1h45	ski.Neig(sk.)	Z1+	Praz de Lys	valloné	0h15assoupl.	Mercredi
23/11/2000				REPOS		0h15assoupl.	Jeudi
24/11/2000				REPOS			Vendredi
25/11/2000	1h30	ski-Neig(cl.)	Z1+	Praz de Lys	valloné	0h15assoupl.	Samedi
26/11/2000	0h30	ski-Neig(sk.)	Z1	Praz de Lys	valloné		Dimanche
	0h20	test ski	Z2	Praz de Lys	valloné		
	0h20	recupération	Z1-Z1+	Praz de Lys	valloné	0h15assoupl.	
Bilan S4	5h25	//////////////////	//////////	//////////////////////////////////////	//////////////////////	1h15	///////////////
27/11/2000				REPOS			Lundi
28/11/2000				REPOS		0h15assoupl.	Mardi
29/11/2000	2h00	ski-Neig(cl.)	Z1+	Praz de Lys	valloné		Mercredi
30/11/2000				REPOS		0h15assoupl.	Jeudi
01/12/2000				REPOS			Vendredi
02/12/2000	2h00	ski-Neig(cl.)	Z1+	Praz de Lys	valloné	0h15assoupl.	Samedi
03/12/2000	1h15	ski-Neig(sk.)	Z1+	Praz de Lys	valloné	0h15assoupl.	Dimanche
Bilan S5	5h15	//////////////////	//////////	//////////////////////////////////////	//////////////////////	1h00	///////////////

Décembre 2000 **=22h** **BILAN ENTRAINEMENT 2000-01 CADET 1** Manificat Maurice

DATE	ERVATIONS						
//////////////	Temps	Type sport	Zone	Lieu	Terrain	Autres	Jour
04/12/2000				REPOS			Lundi
05/12/2000				REPOS			Mardi
06/12/2000	0h15	cross départ	Z2	Passy(autour du Lac)	valloné	0h15assoupl.	Mercredi
07/12/2000				REPOS			Jeudi
08/12/2000				REPOS			Vendredi
09/12/2000	1h45	ski-Neig(sk.)	Z1+	Praz de Lys	valloné	0h15assoupl.	Samedi
10/12/2000	0h30	échauffemen	Z1	Glières	valloné		Dimanche
	0h20	course	Z2	Glières	valloné	0h15assoupl.	
Bilan S1	2h50	//////////////////	//////////	//////////////////////////////////	//////////////////////	0h45	//////////////
11/12/2000				REPOS		0h15assoupl.	Lundi
12/12/2000	0h20	footing	Z1	Thyez	valloné	0h15assoupl.	Mardi
13/12/2000	1h45	ski-Neig(cl.)	Z1+	Praz de Lys	valloné	0h15assoupl.	Mercredi
14/12/2000				REPOS			Jeudi
15/12/2000				REPOS			Vendredi
16/12/2000	1h45	ski-Neig(cl.)	Z1+	Praz de Lys	valloné	0h15assoupl.	Samedi
17/12/2000	0h30	echauffeme	Z1	Praz de Lys	valloné		Dimanche
	0h30	test ski	Z2	Praz de Lys	valloné		
	0h45	recupération	Z1	Praz de Lys	valloné	0h15assoupl.	
Bilan S2	5h35	//////////////////	//////////	//////////////////////////////////	//////////////////////	1h15	//////////////
18/12/2000				REPOS			Lundi
19/12/2000	0h20	footing	Z1	Thyez	route	0h15assoupl.	Mardi
20/12/2000	2h00	ski-Neig(sk.)	Z1+	Praz de Lys	valloné	0h15assoupl.	Mercredi
21/12/2000				REPOS			Jeudi
22/12/2000				REPOS		fièvre 38,7	Vendredi
23/12/2000				REPOS		fièvre 37,6	Samedi
24/12/2000				REPOS			Dimanche
Bilan S3	2h20	//////////////////	//////////	//////////////////////////////////	//////////////////////	0h30	//////////////
25/12/2000				REPOS			Lundi
26/12/2000				REPOS			Mardi
27/12/2000	2h00	ski-Neig(cl.)	Z1+	Sommand	valloné	0h15assoupl.	Mercredi
	1h15	ski-Neig(sk.)	Z1+	Sommand	valloné	0h15assoupl.	
28/12/2000	2h00	ski-Neig(sk.)	Z1+	Sommand	valloné		Jeudi
29/12/2000	2h00	ski-Neig(sk.)	Z1+	Sommand	valloné		Vendredi
30/12/2000		compet(sk.)	Z2	Grand Prix de Sommand	valloné		Samedi
	1h00	récupération	Z1	Sommand	valloné	0h15assoupl.	
31/12/2000				REPOS			Dimanche
Bilan S4	8h15	//////////////////	//////////	//////////////////////////////////	//////////////////////	0h45	//////////////

Janvier 2001 **=19h45** **BILAN ENTRAINEMENT 2000-01 CADET 1** Manificat Maurice

DATE	ERVATIONS						
//////////////	Temps	Type sport	Zone	Lieu	Terrain	Autre	Jour
01/01/2001				REPOS			Lundi
02/01/2001	1h45	ski-Neig(cl.)	Z1+	Praz de Lys	valloné	0h15assoupl.	Mardi
03/01/2001	2h00	ski-Neig(cl.)	Z1+	Praz de Lys	valloné		Mercredi
	1h00	ski-Neig(sk.)	Z1+	Praz de Lys	valloné	0h15assoupl.	
04/01/2001	1h15	ski-Neig(sk.)	Z1+	Praz de Lys	valloné	0h15assoupl.	Jeudi
05/01/2001				REPOS		0h15assoupl.	Vendredi
06/01/2001	1h15	ski-Neig(sk.)	Z1-Z1+	Praz de Lys	valloné	0h15assoupl.	Samedi
07/01/2001	0h45	échauffemen	Z1	Argentière	valloné		Dimanche
	0h20	course	Z2	Argentière	valloné		
	0h30	récupération	Z1	Argentière	valloné	0h15assoupl.	
Bilan S1	8h50	//////////////////	//////////	//////////////////////////////////////	//////////////////////	1h30	//////////////
08/01/2001				REPOS			Lundi
09/01/2001				REPOS			Mardi
10/01/2001	1h45	ski-Neig(cl.)	Z1+	Agy	valloné	0h15assoupl.	Mercredi
11/01/2001				REPOS		0h15assoupl.	Jeudi
12/01/2001				REPOS		0h15assoupl.	Vendredi
13/01/2001				REPOS		0h15assoupl.	Samedi
14/01/2001	1h00	échauffemen	Z1	Chamonix	valloné		Dimanche
Bilan S2	2h45	//////////////////	//////////	//////////////////////////////////////	//////////////////////	1h00	//////////////
15/01/2001				REPOS	malade		Lundi
16/01/2001				REPOS	malade		Mardi
17/01/2001				REPOS	malade		Mercredi
18/01/2001				REPOS	malade		Jeudi
19/01/2001				REPOS	malade	0h15assoupl.	Vendredi
20/01/2001	1h45	ski-Neig(cl.)	Z1+	Agy	valloné	0h15assoupl.	Samedi
21/01/2001				REPOS			Dimanche
Bilan S3	1h45	//////////////////	//////////	//////////////////////////////////////	//////////////////////	0h30	//////////////
22/01/2001				REPOS			Lundi
23/01/2001				REPOS			Mardi
24/01/2001	1h30	ski-Neig(cl.)	Z1+	Agy	valloné		Mercredi
25/01/2001				REPOS			Jeudi
26/01/2001				REPOS			Vendredi
27/01/2001	1h30	ski-Neig(cl.)	Z1+	Agy	valloné	0h15assoupl.	Samedi
28/01/2001	1h00	échauffemen	Z1	Agy	valloné		Dimanche
	0h20	course	Z2	Agy	valloné		
	0h30	récupération	Z1	Agy	valloné		
Bilan S4	4h50	//////////////////	//////////	//////////////////////////////////////	//////////////////////	0h15	//////////////
29/01/2001				REPOS			Lundi
30/01/2001				REPOS			Mardi
31/01/2001	1h40	ski-Neig(sk.)	Z1-Z1+	Agy	valloné		Mercredi
01/02/2001				REPOS			Jeudi
02/02/2001				REPOS			Vendredi
03/02/2001	1h20	ski-Neig(sk.)	Z1-Z1+	Agy	valloné	0h15assoupl.	Samedi
04/02/2001	1h00	échauffemen	Z1	Grand-Bornand	valloné		Dimanche
	0h20	course	Z2	Grand-Bornand	valloné		
	0h30	récupération	Z1	Grand-Bornand	valloné	0h15assoupl.	
Bilan S5	4h50	//////////////////	//////////	//////////////////////////////////////	//////////////////////	0h30	//////////////

Février 2001 **=38h15** **BILAN ENTRAINEMENT 2000-01 CADET 1** Manificat Maurice

DATE	ERVATIONS						
//////////////	Temps	Type sport	Zone	Lieux	Terrain	Autre	Jour
//////////////	STAGE	COMITE MONT-BLANC AUX GLIERES					
05/02/2001	1h30	ski-Neig(sk)	Z1+	Glières	valloné	0h15assoupl.	Lundi
06/02/2001	0h10	footing	Z1	Glières	route	0h15assoupl.	Mardi
	2h00	ski-Neig(cl)	Z1-Z1+	Glières	valloné	0h15assoupl.	
	1h45	ski-Neig(cl)	Z1-Z1+	Glières	valloné	0h15assoupl.	
07/02/2001	0h10	footing	Z1	Glières	route	0h15assoupl.	Mercredi
	2h00	ski-Neig(cl)	Z1-Z1+	Glières	valloné	0h15assoupl.	
	1h50	ski-Neig(sk)	Z1-Z1+	Glières	valloné	0h15assoupl.	
08/02/2001	0h10	footing	Z1	Glières	route	0h15assoupl.	Jeudi
	2h00	ski-Neig(cl)	Z1-Z1+	Glières	valloné	0h15assoupl.	
	1h30	ski-Neig(sk)	Z1-Z1+	Glières	valloné	0h15assoupl.	
09/02/2001	0h05	footing	Z1	Glières	route		Vendredi
	2h15	ski-Neig(sk)	Z1-Z1+	Glières	valloné		
//////////////	FIN DU STAGE						
10/02/2001				REPOS			Samedi
11/02/2001				REPOS			Dimanche
Bilan S1	15h25	//////////////////	///////////	//////////////////////////////////	//////////////////////	2h30	//////////////
12/02/2001	2h00	ski alpin	Z1	Les Gets	descente saut		Lundi
13/02/2001	1h45	ski-Neig(sk)	Z1-Z1+	Praz de lys	valloné		Mardi
14/02/2001	1h30	ski-Neig(cl)	Z1-Z1+	Praz de lys	valloné		Mercredi
	1h15	ski-Neig(sk)	Z1-Z1+	Ramaz Praz de lys	descent monté		
15/02/2001	1h45	ski-Neig(cl)	Z1-Z1+	Praz de lys	valloné		Jeudi
	1h30	ski-Neig(sk)	Z1-Z1+	Praz de lys	valloné		
16/02/2001				REPOS			Vendredi
17/02/2001	0h45	échauffe	Z1	Glières	valloné	0h15assoupl.	Samedi
	0h25	course sk	Z2	Glières	valloné		
	0h30	récupération	Z1-Z1+	Glières	valloné	0h15assoupl.	
18/02/2001				REPOS			Dimanche
Bilan S2	10h55	//////////////////	///////////	//////////////////////////////////	//////////////////////	0h30	//////////////
19/02/2001				REPOS			Lundi
20/02/2001				REPOS			Mardi
21/02/2001	1h30	ski-Neig(sk)	Z1+	Agy	valloné	0h15assoupl.	Mercredi
22/02/2001	0h40	footing	Z1-Z1+	Thyez	valloné	0h15assoupl.	Jeudi
23/02/2001	1h30	ski-Neig(sk)	Z1-Z1+	Argentière	valloné	0h15assoupl.	Vendredi
24/02/2001	0h10	footing	Z1	Chamonix	route	0h15assoupl.	Samedi
	0h30	échauffemen	Z1	Argentière	valloné		
	0h30	course sk	Z2	Argentière	valloné		
	0h45	récupération	Z1	Argentière	valloné	0h15assoupl.	
25/02/2001	0h10	footing	Z1	Chamonix	route	0h15assoupl.	Dimanche
	0h30	échauffemen	Z1	Argentière	valloné		
	0h25	course cl	Z2	Argentière	valloné		
	0h15	récupération	Z1	Argentière	valloné	0h15assoupl.	
Bilan S3	6h55	//////////////////	///////////	//////////////////////////////////	//////////////////////	1h45	//////////////
26/02/2001				REPOS		0h15assoupl.	Lundi
27/02/2001				REPOS		0h15assoupl.	Mardi
28/02/2001	1h30	ski-Neig(cl)	Z1-Z1+	Agy	valloné	0h15assoupl.	Mercredi
01/03/2001				REPOS			Jeudi
02/03/2001				REPOS			Vendredi
03/03/2001	1h45	ski-Neig(cl)	Z1-Z1+	Agy	valloné		Samedi
04/03/2001	1h30	ski-Neig(sk)	Z1-Z1+	Praz de lys	valloné	0h15assoupl.	Dimanche
Bilan S4	4h45	//////////////////	///////////	//////////////////////////////////	//////////////////////	1h00	//////////////

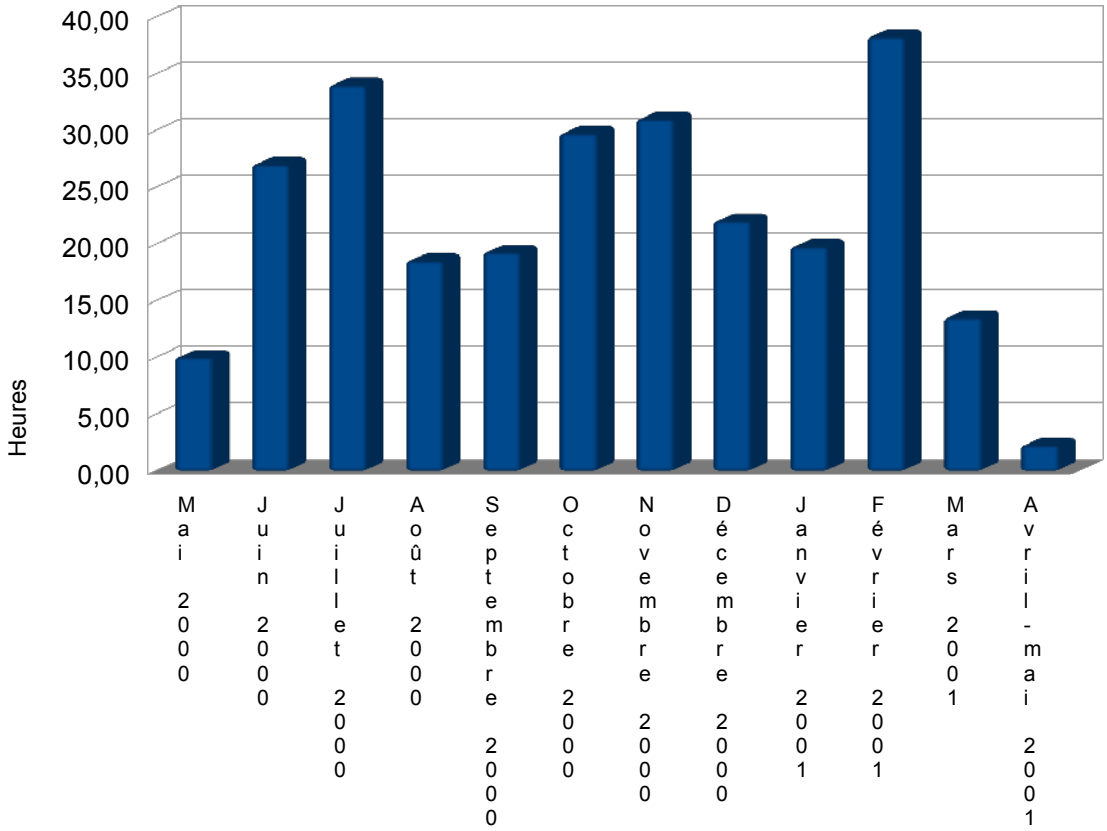
Mars 2001 **=13h30** **BILAN ENTRAINEMENT 2000-01 CADET 1** Manificat Maurice

DATE	ERVATIONS						
//////////////	Temps	Type sport	Zone	Lieu	Terrain	Autre	Jour
05/03/2001				REPOS			Lundi
06/03/2001				REPOS		0h15assoupl.	Mardi
07/03/2001	1h30	ski-Neig(cl)	Z1-Z1+	Praz de Lys	valloné	0h15assoupl.	Mercredi
08/03/2001				REPOS			Jeudi
09/03/2001				REPOS			Vendredi
10/03/2001	1h00	ski-Neig(cl)	Z1	Praz de Lys	valloné	0h15assoupl.	Samedi
11/03/2001	0h30	échaufemen	Z1	Argentière	valloné		Dimanche
	0h25	course	Z2	Argentière	valloné	0h15assoupl.	
Bilan S1	2h55	//////////////////	///////////	//////////////////////////////////////	////////////////////	1h00	///////////////
12/03/2001				REPOS			Lundi
13/03/2001				REPOS			Mardi
14/03/2001	1h45	ski-Neig(sk)	Z1-Z1+	Glières	valloné		Mercredi
15/03/2001				REPOS		0h15assoupl.	Jeudi
16/03/2001	1h00	ski-Neig(cl)	Z1-Z1+	Serre-Chevalier	valloné	0h15assoupl.	Vendredi
17/03/2001	0h10	footing	Z1	Briançon	route	0h15assoupl.	Samedi
	0h45	échaufemen	Z1	Serre-Chevalier	valloné		
	0h25	course	Z2	Serre-Chevalier	valloné		
	0h15	récupération	Z1	Serre-Chevalier	valloné	0h15assoupl.	
18/03/2001	1h00	échaufemen	Z1	Serre-Chevalier	valloné	0h15assoupl.	Dimanche
	0h20	relais)course	Z2	Serre-Chevalier	valloné		
	0h15	récupération	Z1	Serre-Chevalier	valloné	0h15assoupl.	
Bilan S2	5h55	//////////////////	///////////	//////////////////////////////////////	////////////////////	1h30	///////////////
19/03/2001				REPOS			Lundi
20/03/2001				REPOS			Mardi
21/03/2001				REPOS		0h15assoupl.	Mercredi
22/03/2001				REPOS			Jeudi
23/03/2001				REPOS			Vendredi
24/03/2001				REPOS			Samedi
25/03/2001				REPOS			Dimanche
Bilan S3	0h00	//////////////////	///////////	//////////////////////////////////////	////////////////////	0h15	///////////////
26/03/2001				REPOS			Lundi
27/03/2001				REPOS			Mardi
28/03/2001	1h45	ski-Neig(sk)	Z1+	Praz de Lys	valloné	0h15assoupl.	Mercredi
29/03/2001				REPOS			Jeudi
30/03/2001				REPOS			Vendredi
31/03/2001	0h30	VTT	Z1-Z1+	coteau Thyez	valloné	0h15assoupl.	Samedi
01/04/2001	1h00	ski-Neig(cl)	Z1-Z1+	Praz de Lys	valloné	0h15assoupl.	Dimanche
Bilan S4	2h15	//////////////////	///////////	//////////////////////////////////////	////////////////////	0h45	///////////////

Avril-Mai 2001 **=2h15** **BILAN ENTRAINEMENT 2000-01 CADET 1** Manificat Maurice

DATE	ERVATIONS						
//////////////	Temps	Type sport	Zone	Lieu	Terrain	Autres	Jour
02/04/2001				REPOS			Lundi
03/04/2001				REPOS			Mardi
04/04/2001				REPOS			Mercredi
05/04/2001				REPOS			Jeudi
06/04/2001				REPOS			Vendredi
07/04/2001				REPOS			Samedi
08/04/2001				REPOS			Dimanche
Bilan S1	0h00	//////////////////	///////////	//////////////////////////////////	//////////////////////	0h00	//////////////
09/04/2001				REPOS			Lundi
10/04/2001				REPOS			Mardi
11/04/2001				REPOS			Mercredi
12/04/2001				REPOS			Jeudi
13/04/2001				REPOS			Vendredi
14/04/2001	0h30	marche	Z1	coteau de Thyez	valloné	0h15assoupl.	Samedi
15/04/2001				REPOS			Dimanche
Bilan S2	0h30	//////////////////	///////////	//////////////////////////////////	//////////////////////	0h15	//////////////
16/04/2001				REPOS		0h15assoupl.	Lundi
17/04/2001				REPOS		0h15assoupl.	Mardi
18/04/2001				REPOS			Mercredi
19/04/2001				REPOS		0h15assoupl.	Jeudi
20/04/2001				REPOS			Vendredi
21/04/2001				REPOS			Samedi
22/04/2001	0h45	ski-Neig(sk)	Z1+	Praz de Lys	valloné	0h15assoupl.	Dimanche
Bilan S3	0h45	//////////////////	///////////	//////////////////////////////////	//////////////////////	1h00	//////////////
23/04/2001				REPOS		0h15assoupl.	Lundi
24/04/2001				REPOS			Mardi
25/04/2001				REPOS			Mercredi
26/04/2001				REPOS			Jeudi
27/04/2001				REPOS		0h15assoupl.	Vendredi
28/04/2001				REPOS			Samedi
29/04/2001				REPOS			Dimanche
Bilan S4	0h00	//////////////////	///////////	//////////////////////////////////	//////////////////////	0h30	//////////////
30/04/2001				REPOS		0h15assoupl.	Lundi
01/05/2001				REPOS			Mardi
02/05/2001				REPOS			Mercredi
03/05/2001				REPOS		0h15assoupl.	Jeudi
04/05/2001				REPOS			Vendredi
05/05/2001				REPOS			Samedi
06/05/2001	1h15	vélo route	Z1+	Thyez-St Sigismond	route		Dimanche
Bilan S5	1h15	//////////////////	///////////	//////////////////////////////////	//////////////////////	0h30	//////////////
07/05/2001				REPOS			Lundi
08/05/2001	0h20	vélo route	Z1-Z1+	coteau de Thyez	route		Mardi
09/05/2001				REPOS			Mercredi
10/05/2001				test sportif chez médecin			Jeudi
11/05/2001				REPOS			Vendredi
12/05/2001				REPOS			Samedi
13/05/2001	2h00	vélo route	Z1-Z1+	Tour du Môle	route		Dimanche
Bilan S6	2h20	//////////////////	///////////	//////////////////////////////////	//////////////////////	0h00	//////////////

BILAN SAISON 2000 - 2001 CADET 1

Mois	Heures
Mai 2000	**10,00**
Juin 2000	**27,00**
Juillet 2000	**34,00**
Août 2000	**18,50**
Septembre 2000	**19,25**
Octobre 2000	**29,75**
Novembre 2000	**31,00**
Décembre 2000	**22,00**
Janvier 2001	**19,75**
Février 2001	**38,25**
Mars 2001	**13,50**
Avril-mai 2001	**2,25**
	265,25
Total	**= 265h**

Totaux horaires approximatifs minimums