

Planning GSS Freestyle 2023-2024

Extrait du 19.07.2023

Juillet		
Date	jour	Lieux
01	Sa	
02	Di	
03	Lu	Camp Grand-Genève
04	Ma	Camp Grand-Genève
05	Me	Camp Grand-Genève
06	Je	Camp Grand-Genève
07	Ve	Camp Grand-Genève
08	Sa	
09	Di	
10	Lu	
11	Ma	
12	Me	
13	Je	
14	Ve	
15	Sa	
16	Di	
17	Lu	
18	Ma	
19	Me	
20	Je	
21	Ve	
22	Sa	
23	Di	
24	Lu	
25	Ma	
26	Me	
27	Je	
28	Ve	
29	Sa	
30	Di	
31	Lu	

Aout		
Date	jour	Lieux
01	Ma	
02	Me	
03	Je	
04	Ve	
05	Sa	
06	Di	
07	Lu	
08	Ma	
09	Me	
10	Je	
11	Ve	
12	Sa	Camp Gervinia
13	Di	Camp Gervinia
14	Lu	Camp Grand GE
15	Ma	Camp Grand GE
16	Me	Camp Grand GE
17	Je	Camp Grand GE
18	Ve	Camp Grand GE
19	Sa	Camp Gervinia
20	Di	
21	Lu	
22	Ma	Préparation physique Keep Up
23	Me	
24	Je	Condition physique A définir
25	Ve	
26	Sa	
27	Di	
28	Lu	
29	Ma	Préparation physique Keep Up
30	Me	Trampoline Elevation Indoor
31	Je	Condition physique Plantaporrêts

Septembre		
Date	jour	Lieux
01	Ve	
02	Sa	Mini camp LeBag
03	Di	Mini camp LeBag
04	Lu	
05	Ma	Préparation physique Keep Up
06	Me	
07	Je	Féié
08	Ve	
09	Sa	
10	Di	
11	Lu	
12	Ma	Préparation physique Keep Up
13	Me	Trampoline Elevation Indoor
14	Je	Condition physique Plantaporrêts
15	Ve	
16	Sa	
17	Di	
18	Lu	
19	Ma	Préparation physique Keep Up
20	Me	
21	Je	Condition physique Plantaporrêts
22	Ve	
23	Sa	
24	Di	
25	Lu	
26	Ma	Préparation physique Keep Up
27	Me	Trampoline Elevation Indoor
28	Je	Condition physique Plantaporrêts
29	Ve	
30	Sa	Mini camp LeBag

Octobre		
Date	jour	Lieux
01	Di	Mini camp LeBag
02	Lu	
03	Ma	Préparation physique Keep Up
04	Me	
05	Je	Condition physique Plantaporrêts
06	Ve	
07	Sa	
08	Di	
09	Lu	
10	Ma	Préparation physique Keep Up
11	Me	Trampoline Elevation Indoor
12	Je	Condition physique Plantaporrêts
13	Ve	
14	Sa	
15	Di	
16	Lu	
17	Ma	Préparation physique Keep Up
18	Me	
19	Je	Condition physique Plantaporrêts
20	Ve	
21	Sa	
22	Di	Camp 2 Alpes
23	Lu	Camp 2 Alpes
24	Ma	Camp 2 Alpes
25	Me	Camp 2 Alpes
26	Je	Camp 2 Alpes
27	Ve	Camp 2 Alpes
28	Sa	Camp 2 Alpes
29	Di	
30	Lu	
31	Ma	Préparation physique Keep Up

Ceci est un extrait du planning global GSS/ALSF qui se trouve ici :

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1MCsuDs5i_a-5YYNx-wGOhcY7wSMqC10qS14naGifkdk/edit?usp=drive_link

Planning GSS Freestyle 2023-2024

Extrait du 19.07.2023

Novembre			
Date	jour	Activité	Lieux
01	Me	Trampoline	Elevation Indoor
02	Je	Condition physique	Plantaporrêts
03	Ve		
04	Sa	Mini Camp	Glacier 3000
05	Di	Mini Camp	Glacier 3000
06	Lu		
07	Ma	Préparation physique	Keep Up
08	Me		
09	Je	Condition physique	Plantaporrêts
10	Ve		
11	Sa		
12	Di		
13	Lu		
14	Ma	Préparation physique	Keep Up
15	Me	Trampoline	Elevation Indoor
16	Je	Condition physique	Plantaporrêts
17	Ve		
18	Sa	Mini Camp	Glacier 3000
19	Di	Mini Camp	Glacier 3000
20	Lu		
21	Ma	Préparation physique	Keep Up
22	Me		
23	Je	Condition physique	Plantaporrêts
24	Ve		
25	Sa		
26	Di		
27	Lu		
28	Ma	Préparation physique	Keep Up
29	Me	Trampoline	Elevation Indoor
30	Je	Condition physique	Plantaporrêts

Décembre			
Date	jour	Activité	Lieux
01	Ve		
02	Sa	Compétition	Glacier 3000
03	Di	Entraînement	Glacier 3000
04	Lu		
05	Ma	Préparation physique	Keep Up
06	Me		
07	Je	Condition physique	Plantaporrêts
08	Ve		
09	Sa		
10	Di		
11	Lu		
12	Ma	Préparation physique	Keep Up
13	Me	Trampoline	Elevation Indoor
14	Je	SAE	La Clusaz
15	Ve		
16	Sa	Mini Camp	Glacier 3000
17	Di	Mini Camp	Glacier 3000
18	Lu		
19	Ma	Préparation physique	Keep Up
20	Me		
21	Je	SAE	La Clusaz
22	Ve		
23	Sa		
24	Di		
25	Lu		Vacances
26	Ma		Vacances
27	Me	Mini Camp	Leysin
28	Je	Mini Camp	Leysin
29	Ve		Vacances
30	Sa		Vacances
31	Di		Vacances

Janvier			
Date	jour	Activité	Lieux
01	Lu		Vacances
02	Ma	Mini Camp	Avoriaz
03	Me	Mini Camp	Avoriaz
04	Je		Vacances
05	Ve		Vacances
06	Sa	Compétition	Nendaz
07	Di	Entraînement	Nendaz
08	Lu		
09	Ma	Préparation physique	Keep Up
10	Me	Trampoline	Elevation Indoor
11	Je	SAE	La Clusaz
12	Ve		
13	Sa		
14	Di		
15	Lu		
16	Ma	Préparation physique	Keep Up
17	Me		
18	Je	SAE	La Clusaz
19	Ve		
20	Sa		
21	Di		
22	Lu		
23	Ma	Préparation physique	Keep Up
24	Me	Trampoline	Elevation Indoor
25	Je	SAE	La Clusaz
26	Ve		
27	Sa	Entraînement	Leysin
28	Di		
29	Lu		
30	Ma	Préparation physique	Keep Up
31	Me		

Février			
Date	jour	Activité	Lieux
01	Je	SAE	La Clusaz
02	Ve		
03	Sa		
04	Di		
05	Lu		
06	Ma	Préparation physique	Keep Up
07	Me	Trampoline	Elevation Indoor
08	Je	SAE	La Clusaz
09	Ve	(transport)	Crans-Montana
10	Sa	Compétition	Crans-Montana
11	Di	Entraînement	Crans-Montana
12	Lu		
13	Ma	Préparation physique	Keep Up
14	Me		
15	Je	SAE	La Clusaz
16	Ve		
17	Sa		
18	Di	Compétition	Orgiride
19	Lu		Vacances
20	Ma		Vacances
21	Me		Vacances
22	Je		Vacances
23	Ve		Vacances
24	Sa	Compétition	Verbier
25	Di	Compétition	Leysin
26	Lu		
27	Ma	Préparation physique	Keep Up
28	Me	Trampoline	Elevation Indoor
29	Je	SAE	La Clusaz

Ceci est un extrait du planning global GSS/ALSF qui se trouve ici :

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1MCsuDs5i_a-5YYN-xwGOhcY7wSMqC1OqS14naGifkdk/edit?usp=drive_link

Planning GSS Freestyle 2023-2024

Extrait du 19.07.2023

Mars			
Date	jour	Activité	Lieux
01	Ve		
02	Sa		
03	Di		
04	Lu		
05	Ma	Préparation physique	Keep Up
06	Me		
07	Je	SAE	La Clusaz
08	Ve		
09	Sa	Compétition	Diablerets
10	Di		
11	Lu		
12	Ma	Préparation physique	Keep Up
13	Me	Trampoline	Elevation Indoor
14	Je	SAE	La Clusaz
15	Ve		
16	Sa	Compétition	Châtel
17	Di		
18	Lu		
19	Ma	Préparation physique	Keep Up
20	Me		
21	Je	SAE	La Clusaz
22	Ve		
23	Sa	Compétition	Leysin
24	Di	Compétition	Leysin
25	Lu		
26	Ma	Préparation physique	Keep Up
27	Me	Trampoline	Elevation Indoor
28	Je	SAE	La Clusaz
29	Ve		Vacances
30	Sa		Vacances
31	Di		Vacances

Avril			
Date	jour	Activité	Lieux
01	Lu		Vacances
02	Ma		Vacances
03	Me		Vacances
04	Je		Vacances
05	Ve		Vacances
06	Sa		
07	Di		
08	Lu		
09	Ma		
10	Me		
11	Je		
12	Ve		
13	Sa		
14	Di		Vacances
15	Lu		
16	Ma	Préparation physique	Keep Up
17	Me		
18	Je	Condition physique	Plantaporrêts
19	Ve		
20	Sa		
21	Di		
22	Lu		
23	Ma	Préparation physique	Keep Up
24	Me	Trampoline	Elevation Indoor
25	Je	Condition physique	Plantaporrêts
26	Ve		
27	Sa		
28	Di		
29	Lu		
30	Ma	Préparation physique	Keep Up

Mai			
Date	jour	Activité	Lieux
01	Me		Férié
02	Je	Condition physique	Plantaporrêts
03	Ve		
04	Sa		
05	Di		
06	Lu		
07	Ma	Préparation physique	Keep Up
08	Me	Trampoline	Elevation Indoor
09	Je		Férié
10	Ve		
11	Sa		
12	Di		
13	Lu		
14	Ma	Préparation physique	Keep Up
15	Me		
16	Je	Condition physique	Plantaporrêts
17	Ve		
18	Sa		
19	Di		
20	Lu		Férié
21	Ma	Préparation physique	Keep Up
22	Me	Trampoline	Elevation Indoor
23	Je	Condition physique	Plantaporrêts
24	Ve		
25	Sa		
26	Di		
27	Lu		
28	Ma	Préparation physique	Keep Up
29	Me		
30	Je	Condition physique	Plantaporrêts
31	Ve		

Juin			
Date	jour	Activité	Lieux
01	Sa		
02	Di		
03	Lu		
04	Ma	Préparation physique	Keep Up
05	Me	Trampoline	Elevation Indoor
06	Je	Condition physique	Plantaporrêts
07	Ve		
08	Sa		
09	Di		
10	Lu		
11	Ma	Préparation physique	Keep Up
12	Me		
13	Je	Condition physique	Plantaporrêts
14	Ve		
15	Sa		
16	Di		
17	Lu		
18	Ma	Préparation physique	Keep Up
19	Me	Trampoline	Elevation Indoor
20	Je	Condition physique	Plantaporrêts
21	Ve		
22	Sa		
23	Di		
24	Lu		
25	Ma	Préparation physique	Keep Up
26	Me		
27	Je	Condition physique	Plantaporrêts
28	Ve		
29	Sa		
30	Di		

Ceci est un extrait du planning global GSS/ALSF qui se trouve ici :

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1MCsuDs5i_a-5YYNw-xwGOhcY7wSMqC10qS14naGifkdk/edit?usp=drive_link