

HORAIRES D'ENTRAINEMENTS SAISON SPORTIVE 2023 - 2024



Eveils d'athlé (nés en 2017-2015)
Poussins (nés en 2014-2013)
Benjamins (nés en 2012-2011)
Minimes (nés en 2010-2009)
Adultes 2008 (à partir de Cadets)



LUNDI

18h-19h30

Demi-Fond (Laurent) - **A partir de Benjamins**
PPG (Pascal) - **A partir de Minimes**

MARDI

17h30-19h

Piste (Chloé sauts et haies + Christine sprint) – **Minimes / Cadets et +**

18h-19h30

Marche athlétique spé avec plan d'entraînements (Manu) - **A partir de Benjamins**
Lancers (Philippe) - **A partir de Benjamins**
Route (Pascal) - **Adultes**

MERCREDI

14h30 à 16h00 : Eveils d'athlé

16h00 à 17h30 : Poussins

17h30-19h : Piste (Chloé sauts et haies + Christine sprint) – **Benjamins / Minimes / Cadets et +**

18h-19h30 : Demi-fond (Laurent) - **A partir de Minimes**

JEUDI

18h-19h30

Route (Pascal) - **Adultes**
Lancers (Philippe) - **A partir de Benjamins**

VENDREDI

18h-19h30

Eveils d'athlé / Poussins

Piste (Chloé sauts et haies + Christine sprint) – **Benjamins / Minimes / Cadets et +**

Marche athlétique (Manu) - **A partir de Benjamins**

Demi-fond (Laurent) - **A partir de Minimes**

SAMEDI

13h 14h30 : Piste (Christine sprint) - **Benjamins / Minimes / Cadets et +**

