

Créneaux d'entraînement 2024 – 2025

CRENEAUX	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MATIN		10h00 – 12h00 Musculation MI à VE		10h00 – 12h00 Musculation MI à VE		10h00 – 12h00 Musculation MI à VE 10h00 – 12h00 Laser Run MI - VE	10h00 – 12h00 Demi-fond MI à VE 10h00 – 12h00 DF-Fond-HS SE à VE
MIDI							
APRES-MIDI							
SOIREE	17h15 – 18h45 Jeunes PO-BE-MI 18h00 – 20h00 Prépa physique MI à VE	18h30 – 20h00 Demi-fond MI à VE 18h30 – 20h00 DF-Fond-HS SE à VE 18h00 – 20h00 Sprint concours MI à VE	18h30 – 20h00 Laser Run MI - VE 18h00 – 20h00 Sprint concours MI à VE	18h30 – 20h00 Demi-fond MI à VE 18h30 – 20h00 DF-Fond-HS SE à VE 18h15 – 20h00 Combinées CA à VE 18h00 – 20h00 Sprint concours MI à VE	18h30 – 20h00 Laser Run - Tir MI - VE 18h00 – 19h15 Jeunes PO-BE-MI 18h15 – 20h00 Combinées CA à VE 18h00 – 20h00 Sprint concours MI à VE		



Sprint – Haies – Sauts – Lancers.

Préparation physique - musculation.

Epreuves combinées / Yoann D.

Demi fond / Michel C.

Demi fond – Fond – Hors stade / Jean-Luc B.

Laser run / Vincent D. - Sébastien L.

Jeunes (*)

(*) : selon disponibilités des encadrants