

Créneaux d'entraînement 2025 – 2026

CRENEAUX	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MATIN		10h00 – 12h00 Musculation CA à VE		10h00 – 12h00 Musculation CA à VE	09h00 – 11h00 Marche Athlétique BE à VE	10h00 – 12h00 Sprint/muscu CA à VE 10h00 – 12h00 Jeunes PO-BE-MI 10h00 – 12h00 Musculation CA à VE 10h00 – 12h00 Laser Run MI - VE	09h00 – 11h00 Marche Athlétique BE à VE 10h00 – 12h00 Demi-fond MI à VE 10h00 – 12h00 DF-Fond-HS SE à VE
			16h00 – 18h00 Jeunes PO-BE-MI				
MIDI							
APRES-MIDI							
SOIREE	17h15 – 18h30 Lancers BE à VE	18h30 – 20h00 Demi-fond MI à VE	18h30 – 20h00 Laser Run MI - VE	18h30 – 20h00 Demi-fond MI à VE	18h30 – 20h00 Laser Run - Tir MI - VE		
	18h15 – 20h00 Sprint CA à VE	18h30 – 20h00 DF-Fond-HS SE à VE	18h30 – 19h30 Marche nordique CA - VE	18h30 – 20h00 DF-Fond-HS SE à VE	18h00 – 20h00 Jeunes PO-BE-MI		
	18h00 – 20h00 Prépa physique MI à VE	18h15 – 20h00 Muscu CA à VE	18h15 – 20h00 Sprint/haies CA à VE	18h15 – 20h00 Sauts CA à VE	18h15 – 20h00 Haies/lancers CA à VE		
		18h00 – 20h00 Sprint CA à VE	18h00 – 20h00 Sprint CA à VE	18h00 – 20h00 Sprint CA à VE	18h00 – 20h00 Sprint CA à VE		

-  Sprint – Haies / Olivier D. – Gaston D.
-  Sprint - haies - sauts - muscu - lancés / Yoann D.
-  Préparation physique – musculation / Olivier D.
-  Marche athlétique / Patrick V.
-  Lancers (disque-marteau-poids) / Patrick V.

-  Demi fond / Michel C.
-  Demi fond – Fond – Hors stade / Jean-Luc B.
-  Laser run / Vincent D. - Sébastien L.
-  Jeunes (Estelle D. – Keven G. - Service civique)
-  Marche nordique / Virginie J.