

ENTRAINEMENT SAISON 2024-2025

	Baby Athlé U7 Dojo de St- Martin/Ocre	Ecole d'athlétisme U10/U12 Stade Louis Boyer	Jeunes U14/U16 Stade Louis Boyer	Piste U16 confirmés et U18 et + Stade Louis Boyer	Running U18 et + Stade Louis Boyer + extérieurs	Marche Nordique	Athlé Fit
Lundi				17h30-19h00 - Préparation Physique Générale - Musculation - Sprint masculin			
Mardi			17h30-19h30	17h30-19h30 - Lancers - Sauts horizontaux	18h00 à 19h30		
Mercredi	10h00 à 10h45 11h00 à 11h45	16h00-17h30	14h00-15h30	14h00-15h30 - Sprint masculin 16h00-17h30 - Lancers - Sauts horizontaux 17h15-19h00 - Sprint féminin - Haies - Demi-fond - Marche athlétique	18h00 à 19h30	09h30 à 11h00	
Jeudi				17h30-19h30 - Sauts horizontaux 17h30-19h00 - Sprint masculin	18h00 à 19h30		19h00-20h00
Vendredi			17h30-19h30	17h30-19h30 - Lancers - Sprint féminin - Haies - Demi-fond - Hauteur - Marche athlétique		09h30 à 11h00	
Samedi		10h00-11h30		10h00 à 11h30 - Marche athlétique			
Dimanche					10h00 à 11h30	09h30 à 11h00	

