

LES ENTRAÎNEMENTS U16

HIVER



TRANSITION DU 17 AU 30 OCTOBRE

Jours	Heure / lieu	Modules
Lundi 17 et 24	18h - 20h (Halle des Finettes)	Jeux
Mercredi 19 et 26	18h - 20h (Halle des Finettes)	Condition physique
Jeudi 20	18h - 20h	Sortie

DÉBUT OFFICIEL DÈS LE 31 OCTOBRE

Jours	Heure / lieu	Modules
Lundi	18h - 20h (Halle des Finettes)	Sprint - Javelot
Mardi	18h - 20h (Halle des Finettes + fin au stade)	Sauts - Séries
Mercredi	18h - 20h (Halle des Finettes)	Lancers
Vendredi	18h - 20h (Halle des Finettes)	Sauts - Haies

LES ENTRAÎNEMENTS U18+

MULTIPLES - HIVER

TRANSITION DU 17 AU 30 OCTOBRE



Jours	Heure / lieu	Modules
Lundi 17 et 24	18h - 20h (Halle des Finettes)	Jeux
Mercredi 19 et 26	18h - 20h (Halle des Finettes)	Condition physique
Jeudi 20	18h - 20h	Sortie

DÉBUT OFFICIEL DÈS LE 31 OCTOBRE

Jours	Heure / lieu	Modules
Lundi	18h - 20h (Halle des Finettes)	Sprint - Longueur
Mardi	18h - 20h (Halle des Finettes + fin au stade)	Sauts - Séries
Mercredi	18h - 20h (Halle des Finettes)	Lancers
Jeudi	18h - 19h30 (Halle des Finettes)	Mobilité - Plyométrie
Vendredi	18h - 20h (Halle des Finettes)	Javelot - Force I
Samedi	09h - 11h (Halle des Finettes)	Haies - Force II

LES ENTRAÎNEMENTS U18+

SPRINT - HIVER

TRANSITION DU 17 AU 23 OCTOBRE



Jours	Heure / lieu	Modules
Lundi	18h - 20h (Halle des Finettes)	ABC course - mobilité - vitesse
Mercredi	18h - 20h (Halle des Finettes)	Condition physique
Jeudi	18h - 20h	Sortie
Vendredi	18h - 20h (Halle des Finettes)	ABC Haies - Force

DÉBUT OFFICIEL DÈS LE 24 OCTOBRE

Jours	Heure / lieu	Modules
Lundi	18h - 20h (Halle des Finettes)	Sprint - Plyométrie I
Mardi	18h - 20h (Halle des Finettes + fin au stade)	Technique - Séries
Mercredi	18h - 20h (Halle des Finettes)	Force I
Vendredi	18h - 20h (Halle des Finettes)	Série - Force II
Samedi	09h - 11h (Halle des Finettes)	ABC Haies - Plyométrie II

LES ENTRAÎNEMENTS U18+

SAUTS - HIVER



TRANSITION DU 17 AU 23 OCTOBRE

Jours	Heure / lieu	Modules
Lundi	18h - 20h (Halle des Finettes)	ABC course - mobilité - vitesse
Mercredi	18h - 20h (Halle des Finettes)	Condition physique
Jeudi 20	18h - 20h	Sortie
Vendredi	18h - 20h (Halle des Finettes)	ABC Haies - Force

DÉBUT OFFICIEL DÈS LE 24 OCTOBRE

Jours	Heure / lieu	Modules
Lundi	18h - 20h (Halle des Finettes)	Sprint - Plyométrie I
Mardi	18h - 20h (Halle des Finettes + fin au stade)	Technique - Séries
Mercredi	18h - 20h (Halle des Finettes)	Force I
Vendredi	18h - 20h (Halle des Finettes)	Technique - Force II
Samedi	09h - 11h (Halle des Finettes)	ABC Haies - Plyométrie II

LES ENTRAÎNEMENTS

FONDEURS - HIVER



DÉBUT OFFICIEL DÈS LE 17 OCTOBRE

Jours	Heure / lieu	Modules
Lundi	18h - 20h (Halle des Finettes)	Vitesse
Mercredi 19 et 26 Mardi dès le 1.11	18h - 20h (Stade)	Résistance
Jeudi	18h - 19h15 (Stade)	Endurance

LES ENTRAÎNEMENTS U18+

LANCERS (JAVELOT) - HIVER



- ▶ Selon programme de Gabor (à confirmer)
- ▶ Entraînements prévus tous les jours de la semaine entre la Halle des Finettes et le stade
- ▶ Mardi en autonomie avec Thibert