

# HORAIRES D'ENTRAÎNEMENT DU 17/03/2021 AU 30/06/2021

Stade de Jambes (Centre Adeps) - Allée du Stade, 3 - 5100 Jambes

|                          | Mercredi      | Vendredi  | Samedi        |
|--------------------------|---------------|-----------|---------------|
| Benjamins (2012 - 2013)  |               |           |               |
| Jeux et découvertes      | 15h - 16h30   |           | 9h30 - 11h    |
| Pupilles (2010 - 2011)   |               |           |               |
| Multi-techniques         | 16h30 - 18h   |           | 9h30 - 11h    |
| Minimes (2008 - 2009)    |               |           |               |
| Multi-techniques         | 16h30 - 18h   |           | 11h - 12h30   |
| Demi-fond (loisirs)      | 16h30 - 18h   |           | 10h - 12h     |
| Demi-fond (compét.)      | 18h - 20h     |           | 10h - 12h     |
| Teams (A partir de 2007) |               |           |               |
| Sprint                   | 18h - 20h30   | 18h - 20h | 14h - 16h30   |
| Demi-fond (loisirs)      | 16h30 - 18h   | 18h - 20h | 10h - 12h     |
| Demi-fond (compét.)      | 18h - 20h     | 18h - 20h | 10h - 12h     |
| Haies                    | 18h - 20h     |           | 12h30 - 14h30 |
| Hauteur                  | 18h - 20h     |           | 12h30 - 14h30 |
| Longueur                 | 18h - 20h     |           | 12h30 - 14h30 |
| Perche                   | 18h - 20h     |           | 12h30 - 14h30 |
| Lancers lourds           | 18h - 20h     |           | 14h - 16h     |
| Epreuves combinées       |               | 18h - 20h |               |
| Marche athlétique        | 16h30 - 18h30 |           |               |

| Team Trail (A partir de 18 ans)   |           |
|---|-----------|
| Mardi   | Samedi    |
| 20h - 21h30   | 10h - 12h |
| ** Le lieu d'entraînement est précisé chaque semaine par l'entraîneur. Pour les modalités d'inscription, prendre contact avec Eric Stapelle ( <a href="mailto:eric@captrail.com">eric@captrail.com</a> ). |           |