

HORAIRES D'ENTRAÎNEMENT DU 15/03/2023 AU 30/06/2023

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

	Mercredi	Vendredi	Samedi
Benjamins (2014 - 2015)			
Jeux et découvertes	15h - 16h30		9h30 - 11h
Pupilles 1 (2013)			
Multi-techniques	15h - 16h30		9h30 - 11h
Pupilles 2 (2012)			
Multi-techniques	16h30 - 18h		11h - 12h30
Minimes (2010 - 2011)			
Multi-techniques	16h30 - 18h		11h - 12h30
Demi-fond	16h30 - 18h		10h - 12h
Teams (A partir de 2009)			
Sprint	18h - 20h	18h - 20h	14h - 16h30
Demi-fond 1 *	16h30 - 18h	18h - 20h	10h - 12h
Demi-fond 2 **	18h - 20h	18h - 20h	10h - 12h
Haies	18h - 20h		14h - 16h
Hauteur	18h - 20h		14h - 16h
Longueur	18h - 20h		14h - 16h
Perche	18h - 20h		14h - 16h
Lancers lourds	18h - 20h		14h - 16h
Epreuves combinées		18h - 20h	
Marche athlétique	16h30 - 18h30		
* Cadet(te)s + athlètes désignés par l'entraîneur			
** Athlètes désignés par l'entraîneur			

Team Trail (A partir de 18 ans)

Mardi

20h - 21h30

** Le lieu d'entraînement est précisé chaque semaine par l'entraîneur. Pour les modalités d'inscription, prendre contact avec Eric Stapelle (eric@captrail.com).

