

# HORAIRES D'ENTRAÎNEMENT DU 13/03/2024 AU 30/09/2024

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

	Mercredi	Vendredi	Samedi
<b>Benjamins (2015 - 2016)</b>			
Jeux et découvertes	15h - 16h30		9h30 - 11h
<b>Pupilles 1 (2014)</b>			
Multi-techniques	15h - 16h30		9h30 - 11h
<b>Pupilles 2 (2013)</b>			
Multi-techniques	16h30 - 18h		11h - 12h30
<b>Minimes (2011 - 2012)</b>			
Multi-techniques	16h30 - 18h		11h - 12h30
Demi-fond 1 *	16h30 - 18h		10h - 12h
Demi-fond 2 *	18h - 20h		10h - 12h
<b>Teams (A partir de 2010)</b>			
Sprint (Michel)	18h - 20h	18h - 20h	14h - 16h30
Sprint (Serge)	18h - 20h	18h30 - 20h30	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	
* Répartition réalisée par l'entraîneur au départ d'un test de performance.			

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).