

HORAIRES D'ENTRAÎNEMENT DU 7/10/2020 AU 16/03/2021

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

Salle de Malonne - Route de Navinne - 5020 Malonne

	Mercredi	Vendredi	Samedi
Benjamins (2012 - 2013)			
Jeux et découvertes	15h - 16h30		9h30 - 11h
Pupilles (2010 - 2011)			
Multi-techniques	16h30 - 18h		9h30 - 11h
Cross	15h - 16h15		
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		
* Les premières semaines d'entraînement auront lieu à Malonne pour tous les athlètes pupilles. Tout pupille souhaitant suivre les entraînements de cross ne pourra le faire qu'après le premier cross auquel il aura participé.			

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 (eric@captrail.com).	