

# HORAIRES D'ENTRAINEMENT DU 28/09/2022 AU 11/03/2023

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

Salle de Malonne - Route de Navinne - 5020 Malonne

|  | 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     |           | 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 |           |               |
| * 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).

