

HORAIRES D'ENTRAÎNEMENT DU 04/10/2023 AU 09/03/2024

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

Salle de Malonne - Route de Navinne - 5020 Malonne

	Mercredi	Vendredi	Samedi
Benjamins (2015 - 2016)			
Jeux et découvertes	15h - 16h30		9h30 - 11h
Pupilles 1 (2014)			
Multi-techniques	15h - 16h30		9h30 - 11h
Pupilles 2 (2013)			
Multi-techniques	16h30 - 18h		11h - 12h30
Minimes (2011 - 2012)			
Multi-techniques	16h30 - 18h		11h - 12h30
Demi-fond 1 *	16h30 - 18h		10h - 12h
Demi-fond 2 *	18h - 20h		10h - 12h
Teams (A partir de 2010)			
Sprint (Michel)	18h - 20h	18h - 20h	14h - 16h30
Sprint (Serge)	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	
* 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).