

## PLANNING DES ENTRAINEMENTS SAISON 2024-2025

Catégorie / Public	Année naissance	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	Date de reprise
BB / EA1	de 2017 à 2019						10h à 11h30 Cité des Sports		samedi 14 septembre
EA2 / Poussins	de 2014 à 2016			14h à 16h Cité des Sports		18h15 à 20h Cité des Sports			mercredi 4 septembre
Benjamins / Minimes	de 2010 à 2013	18h15 à 20h Cité des Sports		16h à 18h Cité des Sports		18h15 à 20h Cité des Sports			lundi 2 septembre
Cadets-Juniors-Espoirs (toutes disciplines hors demi-fond)	de 2003 à 2009	18h15 à 20h Cité des Sports		18h15 à 20h Cité des Sports		18h15 à 20h Cité des Sports			lundi 2 septembre (*)
Demi-fond	2009 ou avant	18h à 20h Cité des Sports	18h30 à 20h30 Parc de St-Cloud	18h à 20h Cité des Sports		18h à 20h Parc de St-Cloud	10h à 12h		lundi 2 septembre
Epreuves combinées - Hauteur	2009 ou avant			18h15 à 20h Cité des Sports	18h30 à 20h Cité des Sports		11h à 12h30 Cité des Sports		mercredi 4 septembre (*)
Lancers - poids, javelot, disque, marteau	2009 ou avant			17h30 à 20h Cité des Sports			11h30-13h : poids 13h30-15h30 : disque, javelot, marteau Lycée Michelet		mercredi 4 septembre
Marche athlétique - Marche rapide	2009 ou avant		18h30 à 20h15 Cité des Sports				10h30 à 12h Cité des Sports		mardi 3 septembre
Marche nordique	2009 ou avant			19h à 20h30 Parc Suzanne Lenglen			9h15 à 11h15 Parc de St-Cloud		mercredi 28 août (*)
Running - Hors Stade - Trail - Loisir	2009 ou avant		18h30 à 20h30 Cité des Sports	18h30 à 20h30 Cité des Sports	18h30 à 20h30 Cité des Sports		9h30 à 11h30 Cité des Sports		mardi 3, mercredi 11, jeudi 5, samedi 7 septembre
Saut à la perche	2011 ou avant		18h30 à 20h30 Cité des Sports à partir de minimes 2 et confirmés		18h30 à 20h30 Cité des Sports perchistes confirmés (**)				mardi 3 septembre
Sauts (longueur - triple)	2009 ou avant	18h15 à 20h Cité des Sports	18h15 à 20h Cité des Sports	18h15 à 20h Cité des Sports	18h15 à 20h Cité des Sports	18h15 à 20h Cité des Sports			lundi 2 septembre
Sprint	2009 ou avant	18h15 à 20h15 Cité des Sports		18h15 à 20h15 Cité des Sports		18h15 à 20h15 Cité des Sports			lundi 2 septembre (*)
Sprint - spécialité HAIES	2009 ou avant	18h15 à 20h Cité des Sports	18h15 à 20h Cité des Sports	18h15 à 20h Cité des Sports	18h15 à 20h Cité des Sports	18h15 à 20h Cité des Sports			lundi 2 septembre (*)
Préparation Physique (PPG) - Circuit training	2004 ou avant					12h15 à 13h15 Cité des Sports	9h à 11h Cité des Sports		vendredi 6 septembre et samedi 14 septembre
Renforcement musculaire - Motricité 1	2004 ou avant	18h45 à 19h30 Cité des Sports							lundi 2 septembre
Renforcement musculaire - Motricité 2	2004 ou avant	19h30 à 20h15 Cité des Sports							lundi 2 septembre

(\*) : à voir avec le coach de spécialité

(\*\*) : jour et horaires à confirmer

SPECIALITES TOUTES CATEGORIES (Sprint, Haies, Demi-fond, Marche athlétique, les Sauts : hauteur, longueur, triple, perche, les Lancers)

Les entraînements de spécialités se font de base tous les lundis, mardis, vendredis entre 18h/18h30 et 20h/20h30. Ils sont susceptibles d'être ajustés, modifiés sans ajout de créneau par l'entraîneur de la spécialité en début de saison, et sans que la durée ci-dessus soit augmentée ou diminuée, sans accord de la direction du club.

LA CITE DES SPORTS - 92 rue du Gouverneur Général Eboué, 92130 Issy-les-Moulineaux

Tél. 06 03 76 95 69

Site internet : <https://aviaclubathletisme.fr>