

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