AVIA CLUB Athlétisme

PLANNING DES ENTRAINEMENTS SAISON 2022-2023

Catégorie	Age : né (e)s le	Lieu d' entrainement	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
BB/ Découverte/Eveil 1ère année	2017-2016-2015 de 5 à 7 ans	Stade d'athlétisme La Cité des Sports						**10h00 - 11h30**
Eveil athétique 2ème année - POUSSIN(E)s	2014-2013-2012 de 8 - 9 et 10 ans	Stade d'athlétisme La Cité des Sports			**14h00 à 16h00**		**18h15 à 20h00**	
BENJAMIN (E)S MINIMES	2011 - 2010 - 2009 - 2008 11 - 12 - 13 et 14 ans	Stade d'athlétisme La Cité des Sports	**18h15 à 20h00**		**16h00 à 18h00**		**18h15 à 20h00**	
CADET (TE)S - JUNIORS - ESPOIRS	à partir de 2007	Stade d'athlétisme La Cité des Sports	**18h15 à 20h00**		**18h15 à 20h00**		**18h15 à 20h00**	
Marche Athlétique - Marche rapide	à partir de 2007	Stade d'athlétisme La Cité des Sports		**18h45 - 20h30**				**10h30 - 12h**
Demi-fond	à partir de 2007	Lundi et mercredi : Stade d'athlétisme La Cité des Sports - mardi et vendredi : Parc de Saint Cloud - Samedi Musculation Cité des Sports	**18h00 à 20h00**	**18h15 à 20h15**	**18h00 à 20h00**		**18h00 à 20h00**	**10h00 à 12h00**
Sprint (valide et handisport)	à partir de 2007	Stade d'athlétisme La Cité des Sports	**18h15 à 20h00**		**18h15 à 20h00**		**18h15 à 20h00**	
Lancers - Epreuves combinées - Hauteur	à partir de 2007	Stade d'athlétisme La Cité des Sports			**18h15 à 20h00**	**18h15 à 20h00**		**Dimanche 11h**
Lancers - poids, javelot, disque, marteau	à partir de 2007	Lycée Michelet - Vanves						**Lancers La Cité des Sports et/ou Stade Michelet 13h00 - 15h00**
Sauts (longueur - triple)	à partir de 2007	Stade d'athlétisme La Cité des Sports	**18h15 à 20h00**	**18h15 à 20h00**	**18h15 à 20h00**	**18h15 à 20h00**	**18h15 à 20h00**	
Saut à la Perche	Initiation Ecole d'Athlé et confirmé à partir de 2007	Stade d'athlétisme La Cité des Sports	**18h30 à 20h00**	**18h30 à 20h00**		**18h30 à 20h00**		
Running - Hors Stade - Trail - Loisir	à partir de 2004	Stade d'athlétisme La Cité des Sports		**entre 18h30 et 20h30**	**entre 18h30 et 20h30**	**entre 18h30 et 20h30**		**9h30 - 11h30**
Marche nordique	à partir de 2007	Parc S. Lenglen le mercredi Mardi et Samedi et Parc de Saint Cloud RDV Manufacture de Sèvres		**9h15 - 11h15 Parc de St Cloud**	**19h00 à 20h30 - Parc Suzanne Lenglen**	**12h15 - 13h15 Parc de l'Ile St Germain**		**9h15 - 11h15 Parc de St Cloud**
Renforcement musculaire, (Cuisses-abdos fessiers)	à partir de 2004	Gymnase Christiane Guillaume	**20h00 à 20h45**					
Préparation Physique (PPG)	à partir de 2004	Gymnase Christiane Guillaume						**9h00 - 11h00**

SPECIALITES TOUTES CATEGORIES

(Sprint, Haies, Demi-fond, Marche athlétique, les Sauts : hauteur, longueur, triple, perche, les lancers)

Les entrainements de spécialités se font de base tous les lundi, mardi, vendredi entre 18h/18h30 et 20h/20h30. Ils sont susceptibles d'être ajustés, modifiés sans ajout par l'entraineur de la spécialité en début de saison, et sans que la durée ci-dessous soit augmentée ou diminuée cf à l'horaire ci-dessus.

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