



PLANNING DES ENTRAINEMENTS SAISON 2022-2023

Catégorie	Age : né (e)s le	Lieu d'entraînement	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
BB/ Découverte/Eve il 1ère année	2017-2016-2015 de 5 à 7 ans	Stade d'athlétisme La Cité des Sports						10h00 - 11h30
Eveil athlétique 2ème année - POUSSIN(E)s	2014-2013-2012 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	
Sprint spécialité HAIES	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	
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 Sévres		9h15 - 11h15 Parc de St Cloud	19h00 à 20h30 - Parc Suzanne Lenglen	12h15 - 13h15 Parc de l'île 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					12h15 - 13h15	9h00 - 11h00

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 lundi, mardi, vendredi entre 18h/18h30 et 20h/20h30. Ils sont susceptibles d'être ajustés, modifiés sans ajout par l'entraîneur 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