

Catégorie	Age : né (e)s le	Lieu d'entraînement	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DATE DE REPRISE DES ENTRAINEMENTS
BB/ Découverte/Eve il 1ère année	2017-2016-2015 de 5 à 7 ans	Stade d'athlétisme La Cité des Sports						10h00 - 11h30	Samedi 17/09/22
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		Mercredi 07/09/22
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		Lundi 05/09/22
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		Vendredi 02/09/22 (à voir avec le coach de spécialité)
Marche Athlétique - Marche rapide	à partir de 2007	Stade d'athlétisme La Cité des Sports		18h45 - 20h30				10h30 - 12h	Samedi 03/09/22
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	Vendredi 02/09/22 (sous réserve de confirmation du coach de spécialité)
Sprint (valide et handisport)	à partir de 2007	Stade d'athlétisme La Cité des Sports	18h15 à 20h00		18h15 à 20h00		18h15 à 20h00		Vendredi 02/09/22 (sous réserve de confirmation du coach de spécialité)
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		Mercredi 7/09/22
Epreuves combinées - Hauteur	à partir de 2007	Stade d'athlétisme La Cité des Sports			18h15 à 20h00	18h15 à 20h00		Dimanche 11h	Mercredi 31/08/22
Lancers - poids, javelot, disque, marteau	à partir de 2007	Lycée Michelet - Vanves ou Stade d'athlétisme La Cité des Sports			17h30 à 20h00			Poids 11h30 - 13h00 Disque - javelot - Marteau 13h30 15h30	Mercredi 31/08/22
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		Mercredi 14/09/22
Saut à la Perche	Initiation Ecole d'Athlé et confirmé à partir de 2007	Stade d'athlétisme La Cité des Sports		18h30 à 20h30	16h à 17h45 Initiation école d'athlé				Lundi 05/09/22
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	Mardi 30/0822 et Samedi 10/09/22
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'île St Germain		9h15 - 11h15 Parc de St Cloud	Samedi 03/09/22 et Mardi 6/09/22
Renforcement musculaire, (Cuisses- abdos fessiers)	à partir de 2004	Gymnase Christiane Guillaume	20h00 à 20h45						Lundi 05/09/22
Préparation Physique (PPG)	à partir de 2004	Gymnase Christiane Guillaume					12h15 - 13h15	9h00 - 11h00	Samedi 03/09/22

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-dessus soit augmentée ou diminuée, sans accord de la direction du club.