

BIENVENUE

A L'AVIA CLUB ATHLETISME

Saison 2021/2022

Epreuves Combinés

Les entraînements ont lieu à la cité des Sports, 92 rue du Gouverneur
Général Eboué 92130 Issy les Moulineaux :

Mardi de 18h à 20h (Saut à la perche encadré par Yves Goetz)

Mercredi de 18h15 à 19h45

Jeudi de 18h30 à 20h

Samedi de 11h30 à 13h (Lancers du poids encadrés par Reynald Bonbois)

Dimanche de 11h à 12h30

L'entraîneur est Patrice Sylvestre

Contact : patrice.sylvestre@dbmail.com – 06 76 93 03 45

Pour toute question administrative, veuillez joindre Yvon LEMAUX
06 83 00 65 54 ou à aviacub1@gmail.com

Site du club (infos, inscription au club, actualités, résultats...) :

www.aviaclubathletisme.fr

Les dix épreuves d'un Décathlon pour les hommes :

100 m, saut en longueur, lancer du poids, saut en hauteur et 400 m le 1^{er} jour, puis 110 m haies, lancer du disque, saut à la perche, lancer de javelot et 1 500 m le 2^{ème} jour.

Les 7 épreuves de l'heptathlon féminin :

100 mètres haies, le saut en hauteur, le lancer du poids et le 200 mètres le 1^{er} jour, le saut en longueur, le lancer du javelot et le 800 mètres le 2^{ème} jour.

Les sept épreuves de l'heptathlon masculin en salle :

60m, saut en longueur, lancer du poids, saut en hauteur le 1^{er} jour.
60m haies, saut à la perche et 1000m

Les cinq épreuves du pentathlon féminin en salle :

60m haies, saut en hauteur, lancer de poids, saut en longueur et 800m.

L'entraînement est adapté à votre niveau. N'hésitez pas à venir faire
une séance d'essai.