



Planning des entrainements : OCTOBRE 2016



Le planning individuel conçu avec l'entraîneur référent doit être respecté !!!
Sauf indication contraire, les entrainements ont lieu au stade du Mas Barral à 18h
 Merci de prévenir votre entraineur si vous un avez un empêchement !!!

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Prépa Phy. Lancer (Lycée Monge) <i>Luc</i>	Technique Lancers <i>Luc, Marie-Edith, Stéphane</i>		Technique Lancers <i>Luc, Marie-Edith, Stéphane</i>	Prépa Phy. Lancer (Mager) <i>Luc</i>	Technique Lancers (14h) <i>Marie-Edith</i>
Prépa Phy. Sprint (Lycée Monge) <i>Jérôme, Olivier</i>		Technique Sprint <i>Jérôme, Michel</i>	Technique Haies <i>Gilles, Jérôme</i>	Technique Sprint <i>Jérôme, Michel</i>	Prépa Phy. Sprint (Mager) <i>Jérôme</i>
		Technique Perche <i>Thomas, Samson</i>		Technique Hauteur <i>Gilles</i>	Technique Perche <i>Thomas, Samson</i>
			Handisport <i>Boris</i>	Technique Longueur <i>Boris</i>	
Prépa Phy. ½ fond (Lycée Monge) <i>Jérôme, Olivier</i>	Demi-fond <i>Adrien, Olivier</i>		Demi-fond <i>Adrien, Juliette</i>		Demi-fond <i>Séance autonome</i>
	Hors-Stade et Loisir (18h30) <i>Laurent, Manu, Bertrand</i>		Hors-Stade et Loisir (18h30) <i>Valentin, Manu, Bertrand</i>		

EAC - ATHLE - PLAISIR - S'ENTRAINER - PROGRESSER - S'AMUSER - PERFER