

Planning Entraînement

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
					Demi fond MI et + 10h - 12h Laurent
					Éveil et Poussin 10h - 11h30 Yannick et Laurence
		Poussin 16h-17h Mathieu			
		Benjamin 17h-19h Sylvain et Mathieu			
		Haies - Sprint MI et + 17h-18h Sylvain et Mathieu			
PPG-Muscu / semaine Impaire 18h30 - 19h45 Ouverte à tous Mathieu	Sprint MI et + 19h-20h30 Bruno	Hauteur-Longueur-Perche MI et + 18h-19h Sylvain et Mathieu	Sprint MI et + 19h-20h30 Bruno		
Muscu / semaine Pair 18h30-19h45 GR Spirnt/Concours Sylvain	Demi fond MI et + 19h-20h30 Laurent		Demi fond MI et + 19h-20h30 Laurent	Benjamin 18h30-20h30 Sylvain et Mathieu	
	Hors stade 19h-20h30 Franck		Hors stade 19h-20h30 Franck	Sprint + Triple saut MI et + 18h30 - 20h30 Sylvain, Mathieu et Gaetan	
	Marche Nordique 19h-20h30 Yannick		Marche Nordique 19h-20h30 Yannick	Lancer MI et + 18h30 - 20h30 Sylvain, Mathieu et Christophe	