

saison 2021 - 2022

LUNDI

17H00 18H30	MULTI DISCIPLINAIRE	Cadet / Scolaire	Alex
17H00 19H00	PERCHE *	confirmés	Raphaël
18H15 20H00	LONGUEUR / TRIPLE *		Marilyn
18H15 20h00	SPRINT - HAIES *		Cédric
18H15 20h00	SPRINT		Necker
18H15 20h00	DEMI FOND **		Serge

18H30 20H00	ROAD TEAM : en extérieur du stade
----------------	--

18H30 20H00	START TO RUN
----------------	---------------------

** en alternance avec le vendredi

* du 18 octobre au 31 mars , ces entrainements ont lieu dans la salle INDOOR de LLN

MERCREDI

15H30 17H00	ENTRAINEMENTS KBPM
----------------	---------------------------

17H00 18H30	MULTI DISCIPLINAIRE	Cadet / Scolaire	Alex, Loïc & Pascale
17H00 19H00	PERCHE	confirmés	Raphaël
17H45 19H15	LANCERS		Shaena
18H00 20H00	SPRINT - HAIES		Cédric
18H15 20H00	SPRINT		Necker
18H15 20h00	SPRINT		Arnaud
18H15 19H45	PERCHE	débutants	Christian
18H15 20h00	DEMI FOND		Serge

18H30 20H00	ROAD TEAM : sur piste au stade
----------------	---------------------------------------

18H30 20H00	START TO RUN
----------------	---------------------

JEUDI à LLN du 18 octobre au 31 mars uniquement

18H00 20H00	SPRINT - HAIES	Confirmés	Cédric
----------------	-----------------------	-----------	--------

--	--	--	--

VENDREDI

17H00 18H30	MULTI DISCIPLINES	Cadet/Scolaire	Alex & Pascale
17H00 18H30	HAUTEUR		Jihane
18H15 20h00	DEMI FOND **		Serge
18H30 20H00	LANCERS		Fred
18H15 20h00	SPRINT		Necker

18H30 20H00	ROAD TEAM : en extérieur du stade
----------------	--

18H30 20H00	START TO RUN
----------------	---------------------

** en alternance avec le lundi

SAMEDI

10H00 11H30	ENTRAINEMENTS KBPM
----------------	---------------------------

12H00 14H00	PERCHE *	confirmés	Raphaël
----------------	-----------------	-----------	---------

DIMANCHE

10H00 12H00	SPRINT - HAIES		Cédric
----------------	-----------------------	--	--------

10H30 12H30	SPRINT		Arnaud
----------------	---------------	--	--------

* du 18 octobre au 31 mars , ces entrainements ont lieu dans la salle INDOOR de LLN, heure à définir