

Programmation Minimés Cycle I

Seuls les athlètes participants aux séances du Mardi et/ou du jeudi sont éligibles aux séances du Lundi ou Vendredi

3 séances maximum par semaine

	Semaine du 01/09 au 07/09	Semaine du 08/09 au 14/09	Semaine du 15/09 au 21/09	Semaine du 22/09 au 28/09	Semaine du 29/09 au 05/10	Semaine du 06/10 au 12/10	Semaine du 12/10 au 19/10	Semaine du 20/10 au 26/10
Orientations	Réathlétisation	Réathlétisation	Musculaire	Musculaire	Technique	Aérobie	Technique	1ère semaine Vacances Scolaires
Lundi 18h30-20h15 Education Athlétique	VMA PPG	Orientation Spécialités	Orientation Spécialités	Côtes	Orientation Spécialités	Orientation Spécialités	Orientation Spécialités	Orientation Spécialités
Mardi 18h30-20h15 Préparation Athlétique	Aérobie	PPG	VMA PPG	Proprioception Alignements Travail de Pied	PPG	PPG	Proprioception Alignements Travail de Pied	Proprioception Alignements Travail de Pied
Mercredi 14h00-15h30 Education Athlétique	Circuits Courses/sauts/Lancers A dominantes Aérobie et Renforcement	Circuits Courses/sauts/Lancers A dominantes Aérobie et Renforcement	Vitesse/Haies	Triple saut	Hauteur	Demi-fond/Marche	Perche	X
			Longueur	Disque	Marteau	Javelot	Poids	X
15h45-16h45 Lancers	X	X	Lancers	Lancers	Lancers	Lancers	Lancers	X
Vendredi 18h30-20h15 Lancers	X	X	Lancers	Lancers	Lancers	Lancers	Lancers	X
17h-18h15 Orientation Spécialités	Proprioception Alignements Travail de Pied	Aérobie	Proprioception Alignements Travail de Pied	Aérobie	Aérobie	Aérobie	Proprioception Départs + Guide d'aveugle	Vitesse Placée/Haies Lancée
Compétitions						Equip'athlé Tour Automnale ?	Equip'athlé Tour Automnale ?	