

Programmation Minimex Cycle II

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

	Du 03/11/2025 Au 09/11/2025	Du 10/11/2025 Au 16/11/2025	Du 17/11/2025 Au 23/11/2025	Du 24/11/2025 Au 30/11/2025	Du 01/12/2025 Au 07/12/2025	Du 08/12/2025 Au 14/12/2025	Du 15/12/2025 Au 21/12/2025	Du 22/12/2025 Au 28/12/2025
Orientations	Réathlétisation	Réathlétisation	Musculaire	Aérobic	Technique	Technique	Mixte	1ère semaine Vacances Scolaires
Lundi 18h30-20h15 Orientation Spécialités	Vitesse	Vitesse Aérobic	Aérobic	Aérobic	Vitesse Aérobic	Vitesse Aérobic	Vitesse	Récupération active
Mardi 18h30-20h15 Préparation Athlétique	PPG	Proprioception Alignements Travail de Pied	PPG	Proprioception Alignements Travail de Pied	PPG	Proprioception Alignements Travail de Pied	Aérobic	
Mercredi 14h00-15h30 Education Athlétique	Circuits Courses/sauts/Lancers A dominantes Aérobic Et Renforcement	Circuits Courses/sauts/Lancers A dominantes Aérobic Et Renforcement	Intervention Nathan Haies Longueur	Aérobic Triple saut	Haies Hauteur	Intervention Nathan Vitesse Poids	Aérobic Perche	
15h45-16h45 Lancers	Lancers	Lancers	Lancers	Lancers	Lancers	Lancers	Lancers	
Vendredi 17h00-18h15 Lancers	Lancers	Lancers	Lancers	Lancers	Lancers	Lancers	Lancers	
18h30-20h15 Orientation Spécialités	Aérobic	Vitesse Aérobic	Vitesse Aérobic	Vitesse Aérobic	Aérobic	Vitesse	Aérobic	
Compétitions			23/11 Cross Allonnes	29/11 Triathlon Salle Montfort Le Gesnois	06/12 Chpts 72 Lancers 07/12 Cross JAMG	14/12 Chpts 72 Salle U16 Et U20 à Master		