

Programmation Minimés Cycle V

	Du 21/04/2025 Au 27/04/2025	Du 28/04/2025 Au 04/05/2025	Du 05/05/2025 Au 11/05/2025	Du 12/05/2025 Au 18/05/2025	Du 19/05/2025 Au 25/05/2025	Du 26/05/2025 Au 01/06/2025	Du 02/06/2025 Au 08/06/2025
Lundi	Condition Physique	Condition Physique	Condition Physique	Condition Physique	Condition Physique	Condition Physique	Condition Physique
Mardi	Vitesse	Vitesse	Vitesse	Vitesse	Vitesse	Vitesse	Vitesse
	Aérobie	Aérobie	Aérobie	Aérobie	Aérobie	Aérobie	Aérobie
	Sauts	Sauts	Sauts	Sauts	Sauts	Sauts	Sauts
Mercredi 14h30-16h00	Haies	Javelot	Vitesse	Aérobie	Poids	Marche	Placement Coordination Alignements
	Longueur	Hauteur	Disque	Triple saut	Perche	Marteau	
Mercredi 16h00-17h00	Lancers	Lancers	Lancers	Lancers	Lancers	Lancers	Lancers
Jeudi	Vitesse	Vitesse	Vitesse	Vitesse	Vitesse	Vitesse	Vitesse
	Aérobie	Aérobie	Aérobie	Aérobie	Aérobie	Aérobie	Aérobie
Vendredi	Aérobie	Aérobie	Aérobie	Aérobie	Aérobie	Aérobie	Aérobie
Compétition	Meeting Coulaines		Equip'athlé Tour Régional	Championnats Départementaux Triathlon	Equip'athlé Finales Nationales		Championnats Départementaux Individuel