

EVEIL MENDOIS ATHLETISME
PROGRAMME 2019-2020

JOUR	ACTIVITE	LIEU	ENTRAINEUR
LUNDI	Renforcement musculaire de 18 h à 19h30. De Senior à Master	<u>De septembre à juin</u> : salle du rez-de-chaussée, gymnase du lycée Emile Peytavin <u>En été</u> : stade d'athlé du Causse d'Auge	Monique
MARDI	Entraînement fond, demi-fond, hors stade, PPG de 18h15 à 20 h. Athlètes confirmés	Stade d'athlétisme du Causse d'Auge	Fabienne
	Entraînement sprint, demi-fond, sauts, lancers de 18h15 à 20 h. <u>1 mardi sur 2 (présent les mardis semaines paires)</u> De Benjamin à Senior		Nicolas
	Marche Nordique (avec bâtons) de 18h à 20h. De Senior à Master	Point de RDV : Stade Mirandol Activité sur chemins autour de MENDE	Monique
JEUDI	Marche Nordique (avec bâtons) de 14h15 à 16h15. De Senior à Master	Point de RDV : Stade Mirandol Activité sur chemins autour de MENDE	Monique
	Entraînement fond, demi-fond, hors stade, de 18h15 à 20 h. Groupes loisirs et débutants	Stade d'athlétisme du Causse d'Auge	Daniel
SAMEDI	Entraînements en autonomie , avec séances programmées au préalable de 10h30 à 12h. Tous niveaux	Stade d'athlétisme du Causse d'Auge	Fabienne et/ou Daniel
	Sprint, demi-fond, sauts, lancers De 10h30 à 12h. De Benjamin à Senior	Stade d'athlétisme du Causse d'Auge	Nicolas
DIMANCHE	Entraînement collectif par groupe d'allure A partir de 10 h De Junior à Master	Running en nature Sur proposition des meneurs d'allure	

