

ENTRAÎNEMENTS ACC - SAISON 2019/2020

CRENEAUX	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MATIN		10h - 12h Musculaton MI à VE		10h - 12h Musculaton MI à VE		10h - 12h Musculaton MI à VE	9h30 - 12h00 Marche athlétique MI à VE 10h - 12h Demi-fond MI à VE 10h00 - 12h00 DF-Fond-HS SE - VE
MIDI	12h15 - 13h45 DF-Fond-HS SE - VE	12h15 - 13h45 DF-Fond-HS SE - VE	12h15 - 13h45 DF-Fond-HS SE - VE	12h15 - 13h45 DF-Fond-HS SE - VE	12h15 - 13h45 DF-Fond-HS SE - VE		
APRES-MIDI			14h00 - 15h15 Jeunes PO - BE 15h15 - 16h30 Jeunes MI 14h00 - 16h30 Lancers - sauts PO - MI				
SOIREE	18h30 - 20h00 Prépa physique MI à VE	18h00 - 20h00 Sprint - Haies MI à VE 18h15 - 20h00 Demi-fond MI à VE 18h30 - 20h00 DF-Fond-HS SE - VE	18h00 - 20h00 Sprint - Haies MI à VE	17h45 - 19h30 Marche athlétique MI à VE 18h00 - 20h00 Sprint - Haies MI à VE 18h15 - 20h00 Demi-fond MI à VE 18h30 - 20h00 DF-Fond-HS SE - VE	18h15 - 19h15 Marche nordique SE - VE 18h00 - 20h00 Sprint - Haies MI à VE 18h15 - 20h00 Jeunes BE - MI 18h15 - 20h00 Lancers - sauts MI à VE		

■ Demi fond - Fond - Hors stade / Alain P.

■ Jeunes / Yves B. - Alan D. - Alexandre H.

■ Marche nordique / Michelle D.

■ Marche athlétique / Patrick V.

■ Préparation physique - musculation (GLAZ-Stade) / Dominique D.

■ Sprint - Haies / Dominique D.

■ Demi fond / Michel C.

■ Lancers - Sauts / Yves B.

Séances du midi non adaptées aux débutants et loisirs