

Programmation Minimés Cycle I

	Du 02/09/2024 Au 08/09/2024	Du 09/09/2024 Au 15/09/2024	Du 16/09/2024 Au 22/09/2024	Du 23/09/2024 Au 29/09/2024	Du 30/10/2024 Au 06/10/2024	Du 07/10/2024 Au 13/10/2024	Du 14/10/2024 Au 20/10/2024	Du 21/10/2024 Au 27/10/2024
Orientations	Réathlétisation	Réathlétisation	Aérobie	Musculaire	Technique	Technique	Musculaire	Aérobie
Lundi	Circuits Courses/sauts/Lancers A dominantes Aérobie et Renforcement	Circuits Courses/sauts/Lancers A dominantes Aérobie et Renforcement	Vitesse	Haies	Demi-Fond	Longueur	Vitesse	Perche
			Hauteur	Javelot	Triple	Poids	Disque	Marteau
Mercredi	Circuits Courses/sauts/Lancers A dominantes Aérobie et Renforcement	Circuits Courses/sauts/Lancers A dominantes Aérobie et Renforcement	Demi-Fond	Vitesse	Haies	Marche	Demi-Fond	Marche
			Poids	Disque	Javelot	Marteau	Poids	Vitesse
			Longueur	Hauteur	Triple	Perche	Longueur	
Vendredi	Circuits Courses/sauts/Lancers A dominantes Aérobie et Renforcement	Circuits Courses/sauts/Lancers A dominantes Aérobie et Renforcement	Haies	Demi-Fond	Vitesse	Hauteur	Haies	Triple
			Disque	Longueur	Marteau	Perche	Poids	Javelot
Compétitions						Equip'athlé Tour Automnale		