

Programmation Minimes Cycle V

Seuls les athlètes participants aux séances du Mardi et /ou du Mercredi sont éligibles aux séances du Lundi ou Vendredi

3 séances maximum par semaine

	Du 27/04/2026 Au 03/05/2026	Du 04/05/2026 Au 10/05/2026	Du 11/05/2026 Au 17/05/2026	Du 18/05/2026 Au 24/05/2026	Du 25/05/2026 Au 31/05/2026	Du 01/06/2026 Au 07/06/2026	Du 08/06/2026 Au 14/06/2026	Du 15/06/2026 Au 21/06/2026	Du 22/06/2026 Au 28/06/2026
Orientations	Reprise	Technique	Technique	Technique	Technique	Technique	Technique	Technique	Technique
Lundi 18h30-20h15 Orientation Spécialités	Vitesse Aérobic	Aérobic	Aérobic	Aérobic	Férié	Aérobic	Aérobic	Aérobic	A déterminer
Mardi 18h30-20h15 Préparation Athlétique	Circuit Renforcement PPG	Proprioception Alignements Travail de Pied	Vitesse	Qualité Physique	Aérobic	Vitesse	Vitesse	Vitesse	A déterminer
Sauts			Sauts			Sauts	Sauts		
Sauts			Aérobic			Sauts	Sauts	Aérobic	
Mercredi 14h00-15h30 Education Athlétique	Education Athlétique	Haies	Aérobic	Vitesse	Haies	Aérobic/Marche	Vitesse	Vitesse	A déterminer
15h45-16h45 Lancers		Hauteur	Longueur	Disque/Marteau	Triple saut	Perche	Javelot/Poids	Triple/Longueur	
Vendredi 17h00-18h15 Lancers	Lancers	Lancers	Lancers	Lancers	Lancers	Lancers	Lancers	Lancers	Lancers
18h30-20h15 Orientation Spécialités	Férié	Férié	Vitesse	Vitesse	Vitesse	Proprioception Alignements Travail de Pied	Vitesse	Vitesse	A déterminer
Sauts			Sauts	Sauts	Sauts				
Aérobic			Aérobic	Aérobic	Aérobic		Sauts	Aérobic	
Compétitions	Championnat départemental de Triathlon	Equip'athlé tour printanier 49/53/72	X	X	Championnats Départementaux individuel	Chpts Rqx Triathlons ± Match Intercomités	X	Championnats Régionaux U14 - U16	X