

Programmation Minimes Cycle III

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 29/12/2025 Au 04/01/2026	Du 05/01/2026 Au 11/01/2026	Du 12/01/2026 Au 18/01/2026	Du 19/01/2026 Au 25/01/2026	Du 26/01/2026 Au 01/02/2026	Du 02/02/2026 Au 08/02/2026	Du 09/02/2026 Au 15/02/2026	Du 16/02/2026 Au 22/02/2026
Orientations	Qualité Physique	Technique	Technique	Spécifique Compétition	Technique	Technique	Qualité Physique	1ère semaine Vacances Scolaires
Lundi 18h30-20h15 Orientation Spécialités	Vitesse	Vitesse	Aérobie	Aérobie	Vitesse	Aérobie	PPG	Récupération active
	Aérobie	Aérobie	Vitesse		Aérobie		Aérobie	
Mardi 18h30-20h15 Préparation Athlétique	Aérobie	PPG	Proprioception Alignements Travail de Pied	Vitesse	Départs Start	Vitesse	Vitesse	
				Spécifique Demi-Fond			Aérobie	
		Sauts		Sauts	Footing Aérobie	Footing Aérobie	Sauts	
					Sauts	Sauts		
Mercredi 14h00-15h30 Education Athlétique	X	Circuits Courses/sauts/Lancers A dominantes Aérobie Et Renforcement	Haies	Aérobie	Haies	Vitesse	Aérobie	
			Perche	Triple saut	Hauteur	Longueur	Poids	
15h45-16h45 Lancers		Lancers	Lancers	Lancers	Lancers	Lancers	Lancers	
Vendredi 17h00-18h15 Lancers	X	Lancers	Lancers	Lancers	Lancers	Lancers	Lancers	
18h30-20h15 Orientation Spécialités	Aérobie	Vitesse	Vitesse	Spécifique Vitesse	Aérobie	Vitesse	Aérobie	
	Vitesse	Aérobie	Aérobie	Aérobie	Vitesse	Aérobie	PPG	
Compétitions	X	Chpts 72 de Cross La ferté Bernard	Cross Ouest France	Meeting en Salle De Saumur	Chpts Régionaux De Cross Laval	Chpts régionaux de triathlon ± Match Intercomités En salle Nantes	Pré-France Cross Pontchâteau	X