

Programmation Minimés Cycle IV

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 02/03/2026 Au 08/03/2026	Du 09/03/2026 Au 15/03/2026	Du 16/03/2026 Au 22/03/2026	Du 23/03/2026 Au 29/03/2026	Du 30/03/2026 Au 05/04/2026	Du 06/04/2026 Au 12/04/2026	Du 13/04/2026 Au 19/04/2026	Du 20/04/2026 Au 26/04/2026
Orientations	Qualité Physique	Qualité Physique	Technique	Qualité Physique	Technique	Technique	1ère semaine Vacances Scolaires	2ème semaine Vacances Scolaires
Lundi 18h30-20h15 Orientation Spécialités	Mobilité Travail de Pied Alignements Placements	Circuit Renforcement PPG	Proprioception Alignements Travail de Pied	Aérobie	Vitesse	REPOS	Récupération active	Stage De Perfectionnement Sur Proposition Des Entraîneurs
Mardi 18h30-20h15 Préparation Athlétique	Aérobie	Vitesse	Test VMA + 4/6x200m		Qualité Physique			
		Sauts		Sauts	Sauts	Sauts		
		Aérobie						
Mercredi 14h00-15h30 Education Athlétique	Circuits Courses/sauts/Lancers A dominantes Aérobie Et Renforcement	Haies	Aérobie	Vitesse	Javelot	Aérobie Marche		
		Perche	Triple saut	Hauteur	Longueur	Disque		
15h45-16h45 Lancers	Lancers	Lancers	Lancers	Lancers	Lancers	Lancers		
Vendredi 17h00-18h15 Lancers	Lancers	Lancers	Lancers	Lancers	Lancers	Lancers		
18h30-20h15 Orientation Spécialités	Prépa Sauts	Vitesse	Vitesse	Qualité Physique	Aérobie	Aérobie		
		Sauts	Sauts		Vitesse			
		Aérobie	Aérobie	Séance Découverte Lancers	Sauts	Sauts		
Compétitions	X	X	X	X	X	Meeting Coulaines	Meeting Arnage	Meeting LMA72 USM