

Programmation Minimales Cycle IV

	Du 24/02/2025 Au 02/03/2025	Du 03/03/2025 Au 09/03/2025	Du 10/03/2025 Au 16/03/2025	Du 17/03/2025 Au 27/03/2025	Du 24/03/2025 Au 30/03/2025	Du 31/03/2025 Au 06/04/2025
Lundi	Condition Physique					
Mardi	Vitesse	Vitesse	Vitesse	Vitesse	Vitesse	Vitesse
	Aérobie	Aérobie	Aérobie	Aérobie	Aérobie	Aérobie
	Sauts	Sauts	Sauts	Sauts	Sauts	Sauts
Mercredi 14h30-16h00	Renforcement	Haies	Vitesse	Aérobie/Marche	Haies	Renforcement
	Aérobie	Longueur	Hauteur	Triple saut	Perche	Aérobie
	Placement	Javelot	Disque	Marteau	Poids	Placement
Mercredi 16h00-17h00	Lancers	Lancers	Lancers	Lancers	Lancers	Lancers
Jeudi	Vitesse	Vitesse	Vitesse	Vitesse	Vitesse	Vitesse
	Aérobie	Aérobie	Aérobie	Aérobie	Aérobie	Aérobie
Vendredi	Aérobie	Aérobie	Aérobie	Aérobie	Aérobie	Aérobie
Compétition						