

### 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	Condition Physique	Condition Physique	Condition Physique	Condition Physique	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						