

Les Flammes Athlétiques - Chamalières

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
BABIES <i>1 séance / semaine au choix</i>			16h30 - 17h15 exploration de l'athlétisme		17h - 17h45 exploration de l'athlétisme	
ÉVEILS <i>1 séance / semaine au choix</i>			14h - 16h structuration athlétisme		17h - 18h30 structuration athlétisme (si 15 enfants minimum)	
POUSSINS			14h - 16h affinement qualités motrices			
BENJAMINS			14h - 16h perfectionnement qualités athlétiques		17h30 - 19h préparation compétitions (2 semaines avant compétition)	
MINIMES			14h - 16h approfondissement disciplines		17h30 - 19h préparation compétitions (2 semaines avant compétition)	
CADETS-MASTERS	18h - 20h Sprint / haie technique starting block amélioration foulée	18h15 - 19h30 Demi-fond / fond travail vitesse, fractionné Lancers / sauts	17h30 - 19h Sprint / haie technique haies travail vitesse	17h45 - 18h30 <i>(2x mois)</i> Demi-fond / fond CADETS renforcement musculaire Lancers / sauts	18h - 19h <i>(2x mois)</i> Sprint / haie renforcement musculaire	10h - 11h30 Demi-fond / fond circuit training running
RUNNERS		18h15 - 19h30 travail vitesse, fractionné		17h45 - 18h30 renforcement musculaire		10h - 11h30 circuit training running
RUNNERS DÉBUTANTS				17h45 - 18h30 renforcement musculaire		9h - 10h travail des différentes allures