

	Mardi A-M 16H-18H	Mercredi Matin 10H-12H	Mercredi A-M 16H-18H	Jeudi Matin 10H-12H	Jeudi A-M 16H-18H	Vendredi Matin 10H-12H
SPRINT	Travail en groupe:proprio-coordination-appuis-bondiss-gainage	Travail de placement avec plot en virage	Travail de fréquence/ amplitude	Séance: apprrentissage d'une routine d'échauffement	Travail de mise en action et départ en start	Technique relais et aérobie sous forme de relais
HAIES	Travail en groupe:proprio-coordination-appuis-bondiss-gainage	Travail accès sur la jambe de retour	Travail de haies sur interval réduit	Séance: apprrentissage d'une routine d'échauffement	Travail de mise en action et départ en start avec haies	Technique relais et aérobie sous forme de relais
LONG-TRIPLE	Travail en groupe:proprio-coordination-appuis-bondiss-gainage	Travail des foulees bodissantes et appuis de sauts	Technique Spé Longueur	Travail course d'elan : poussée et rythme	PPG avec Mball/Renfo	Travail du cloche pied et timing de sauts
HAUTEUR	Travail en groupe:proprio-coordination-appuis-bondiss-gainage					
E COMBINEES	Travail en groupe:proprio-coordination-appuis-bondiss-gainage	Garcons: perche Filles: technique hauteur + Poids	Garcons : technique hauteur Filles: PPG + Course en plots	Technique Longueur + sauts et Technique poids	Technique de haies Franchissement et espace restreint	Technique lancer de Javelot et Spé 1000m/800m
LANCERS	Technique lancer spécialité 1	Technique lancer spécialité 2	Technique lancer spécialité 1	Préparation Physique : Mball/bondiss /haies/vitesse	Musculation découverte des placements et principes généraux	Technique lancer spécialité 1
DEMI-FOND	Footing 30' technique de course et etirements	Fartlek court + lignes placees	Footing et Lignes droites en salle + etirements	PPG / passages de haies / gainage + Lignes droites	Footing + étirements	Séance Spé Cross