

Planning d'entraînements : Coralie et Anais

Lundi 28/03/11 : Longueur (Stéphanie)

Mardi 29/03/11 : Lancers de Poids et jav (Penissio)

Jeudi 31/03/11 : Sprint Long (JP) pour préparer la compétition (Meeting du 03/04/11)

Dimanche 03/04/11 : COMPETITION = MEETING : Coralie fait le 500 m et ??? (un lancers serait bien) et Anais fait le 320 m Haies ainsi que le Poids je crois !!!

Qu'en pensez-vous ????

Lundi 04/04/11 : Footing, séance de récup

Mardi 05/04/11 : Technique Sprint (JP)

Jeudi 07/04/11 : Longueur (Stéphane) pour les 2 mais *Coralie* va lancer le Disque avant avec Penissio

Samedi 09/04/11 : Départ pour le STAGE à Antibes jusqu'au Vendredi 15/04/11 (attention Coralie n'y va pas MAIS part en vacances)

Lundi 18/04/11 : *Coralie* : Hauteur (Stéphanie) et *Anais* : Repos

Mardi 19/04/11 : Longueur (Stéphane) pour *Coralie* uniquement et *Anais* tjs repos du stage

Jeudi 21/04/11 : Haies (Juan) + Sprint (JP)

Lundi 25/04/11 : Hauteur (Stéphanie)

Mardi 26/04/11 : Lancers (Penissio)

Jeudi 28/04/11 : Technique départ / Haies (JP et Juan)

Vendredi 29/04/11 : Travail de la VMA (intermittent)

Lundi 02/05/11 : Longueur (Stéphane) et Renforcement muscu (Stéphanie)

Mardi 03/05/11 : Sprint Long (JP) : course jusqu'à 300 m à 75 % de VMA = Plusieurs reprises

Jeudi 05/05/11 : Séance « soft » : escaliers pour être « fraîche » pour les Interclubs

Samedi 07/05/11 : 1^{er} tour des Interclubs

Compétitions à venir :

- 15/05/11 : Equipe athlé
- 21 et 22/05/11 : 2^{ème} tour des Interclubs
- 28 et 29/05/11 : Dptx Epreuves Combinées
- 05/06/11 : Dptx Individuel
- 20/06/11 : Régionaux Indiv
- Lifa EC ??? (pas la date !!)