

Plan entraînement des Epreuves Combinées

Pour Janvier 2011 :

COMPETITION EPREUVES COMBINEES INDOOR

Dimanche 9 Janvier (*Anais et Coralie*),

Lundi 10 : Repos car compèt le 8 et 9 MAIS pour les athlètes il est vivement conseillé de faire uniquement un footing pour éviter les jambes «trop lourdes» !!!!

Mardi 11 : Sprint (*JP*)

Jeudi 13 : Sprint long (*JP*)

Dimanche 16 : Departementaux Cross

Lundi 17 : Haies Femmes (*Stéphanie*) + Perche Hommes (*Stéphanie*)

Mardi 18 : Sprint (*JP*)

Jeudi 20 : Séance longue (*Juan*)

Lundi 24 : Hauteur (*Stéphanie*) + Longueur (*Stéphane*)

Mardi 25 : Technique Poids/Javelot(*Penissio*)

Jeudi 27 : Haies (*Juan*)

Dimanche 30 : LIFA Epreuves combinées

Lundi 31 : Séance de PPG longue + Parcours (*Stéphanie*) – Repos si LIFA Epreuves combinées

Pour Février 2011 :

Mardi 1er : Technique Poids/Javelot (*Pénissio*)

Jeudi 3 : Perche Hommes (*Juan*) + Longueur Filles (*Stéphane*)

Lundi 7 : Hauteur (*Stéphanie*)

Mardi 8 : Sprint Long (*JP*)

Jeudi 10 : Haies (*Juan*)

ATTENTION les Vacances Scolaires ont lieux du 12 Fev au 28 Fev !!!!!

Lundi 14 : Longueur (*Stéphanie*)

Mardi 15 : Lancers (*Pénissio*)

Jeudi 17 : Séance longue pour prépa 800m (*Juan*)

Lundi 21 : Hauteur + Perche (*Stéphanie*)

Mardi 22 : Sprint (*JP*)

Jeudi 24 : Haies (*Juan*)