

Planning d'entraînements EC

	Lundi	Mardi	Jeudi	Dimanche
Semaine du 10.01.12 au 16.09.12	<ul style="list-style-type: none"> - Stéphanie : de 18h30 à 19h30 : Hauteur puis de 19h30 à 20h30 : Haies - Audrey : Renforcement musculaire - Pénisio pour les Lancers 	<ul style="list-style-type: none"> - JP : Sprint - Stéphane : Longueur - Pénisio pour le poids et le javelot - José pour le 1/2 fond (travail prépa du 800 m ou 1000 m) 	<ul style="list-style-type: none"> - JP : Sprint - Stéphane : Longueur - Pénisio pour le disque - José pour le 1/2 fond (travail prépa du 800 m ou 1000 m) 	- JP : sprint au Parc de Seaux 1 fois par mois
Semaine du 17.09.12 au 23.09.12	<ul style="list-style-type: none"> - Stéphanie : de 18h30 à 19h30 : Hauteur puis de 19h30 à 20h30 : Haies - Audrey : Renforcement musculaire - Pénisio pour les Lancers 	<ul style="list-style-type: none"> - JP : Sprint - Stéphane : Longueur - Pénisio pour le poids et le javelot - José pour le 1/2 fond (travail prépa du 800 m ou 1000 m) 	<ul style="list-style-type: none"> - JP : Sprint - Stéphane : Longueur - Pénisio pour le disque - José pour le 1/2 fond (travail prépa du 800 m ou 1000 m) 	
Semaine du 24.09.12 au 30.09.12	<ul style="list-style-type: none"> - Stéphanie : de 18h30 à 19h30 : Hauteur puis de 19h30 à 20h30 : Haies - Audrey : Renforcement musculaire - Pénisio pour les Lancers 	<ul style="list-style-type: none"> - JP : Sprint - Stéphane : Longueur - Pénisio pour le poids et le javelot - José pour le 1/2 fond (travail prépa du 800 m ou 1000 m) 	<ul style="list-style-type: none"> - JP : Sprint - Stéphane : Longueur - Pénisio pour le disque - José pour le 1/2 fond (travail prépa du 800 m ou 1000 m) 	

	Lundi	Mardi	Jeudi	Dimanche
Semaine du 01.10.12 au 07.10.12	<ul style="list-style-type: none"> - Stéphanie : de 18h30 à 19h30 : Hauteur puis de 19h30 à 20h30 : Haies - Audrey : Renforcement musculaire - Pénisio pour les Lancers 	<ul style="list-style-type: none"> - JP : Sprint - Stéphane : Longueur - Pénisio pour le poids et le javelot - José pour le 1/2 fond (travail prépa du 800 m ou 1000 m) 	<ul style="list-style-type: none"> - JP : Sprint - Stéphane : Longueur - Pénisio pour le disque - José pour le 1/2 fond (travail prépa du 800 m ou 1000 m) 	Compèt : Interclubs Jeunes Promotion (1er tour)
Semaine du 08.10.12 au 14.10.12	<ul style="list-style-type: none"> - Stéphanie : de 18h30 à 19h30 : Hauteur puis de 19h30 à 20h30 : Haies - Audrey : Renforcement musculaire - Pénisio pour les Lancers 	<ul style="list-style-type: none"> - JP : Sprint - Stéphane : Longueur - Pénisio pour le poids et le javelot - José pour le 1/2 fond (travail prépa du 800 m ou 1000 m) 	<ul style="list-style-type: none"> - JP : Sprint - Stéphane : Longueur - Pénisio pour le disque - José pour le 1/2 fond (travail prépa du 800 m ou 1000 m) 	Samedi 13 : Meeting à Thiais et Dimanche 14 : corrida
Semaine du 15.10.12 au 21.10.12	<ul style="list-style-type: none"> - Stéphanie : de 18h30 à 19h30 : Hauteur puis de 19h30 à 20h30 : Haies - Audrey : Renforcement musculaire - Pénisio pour les Lancers 	<ul style="list-style-type: none"> - JP : Sprint - Stéphane : Longueur - Pénisio pour le poids et le javelot - José pour le 1/2 fond (travail prépa du 800 m ou 1000 m) 	<ul style="list-style-type: none"> - JP : Sprint - Stéphane : Longueur - Pénisio pour le disque - José pour le 1/2 fond (travail prépa du 800 m ou 1000 m) 	- JP : sprint au Parc de Seaux 1 fois par mois
Semaine du 22.10.12 au 28.10.12	<ul style="list-style-type: none"> - Stéphanie : de 18h30 à 19h30 : Hauteur puis de 19h30 à 20h30 : Haies - Audrey : Renforcement musculaire - Pénisio pour les Lancers 	<ul style="list-style-type: none"> - JP : Sprint - Stéphane : Longueur - Pénisio pour le poids et le javelot - José pour le 1/2 fond (travail prépa du 800 m ou 1000 m) 	<ul style="list-style-type: none"> - JP : Sprint - Stéphane : Longueur - Pénisio pour le disque - José pour le 1/2 fond (travail prépa du 800 m ou 1000 m) 	Compèt : FFA Interclubs Promotion à Niort

	Lundi	Mardi	Jeudi	Dimanche
Semaine du 29.10.12 au 04.11.12	<ul style="list-style-type: none"> - Stéphanie : de 18h30 à 19h30 : Hauteur puis de 19h30 à 20h30 : Haies - Audrey : Renforcement musculaire - Pénisio pour les Lancers 	<ul style="list-style-type: none"> - JP : Sprint - Stéphane : Longueur - Pénisio pour le poids et le javelot - José pour le 1/2 fond (travail prépa du 800 m ou 1000 m) 	<ul style="list-style-type: none"> - JP : Sprint - Stéphane : Longueur - Pénisio pour le disque - José pour le 1/2 fond (travail prépa du 800 m ou 1000 m) 	
Semaine du 05.11.12 au 11.11.12	<ul style="list-style-type: none"> - Stéphanie : de 18h30 à 19h30 : Hauteur puis de 19h30 à 20h30 : Haies - Audrey : Renforcement musculaire - Pénisio pour les Lancers 	<ul style="list-style-type: none"> - JP : Sprint - Stéphane : Longueur - Pénisio pour le poids et le javelot - José pour le 1/2 fond (travail prépa du 800 m ou 1000 m) 	<ul style="list-style-type: none"> - JP : Sprint - Stéphane : Longueur - Pénisio pour le disque - José pour le 1/2 fond (travail prépa du 800 m ou 1000 m) 	
Semaine du 12.11.12 au 18.11.12	<ul style="list-style-type: none"> - Stéphanie : de 18h30 à 19h30 : Hauteur puis de 19h30 à 20h30 : Haies - Audrey : Renforcement musculaire - Pénisio pour les Lancers 	<ul style="list-style-type: none"> - JP : Sprint - Stéphane : Longueur - Pénisio pour le poids et le javelot - José pour le 1/2 fond (travail prépa du 800 m ou 1000 m) 	<ul style="list-style-type: none"> - JP : Sprint - Stéphane : Longueur - Pénisio pour le disque - José pour le 1/2 fond (travail prépa du 800 m ou 1000 m) 	- JP : sprint au Parc de Seaux 1 fois par mois
Semaine du 19.11.12 au 25.11.12	<ul style="list-style-type: none"> - Stéphanie : de 18h30 à 19h30 : Hauteur puis de 19h30 à 20h30 : Haies - Audrey : Renforcement musculaire - Pénisio pour les Lancers 	<ul style="list-style-type: none"> - JP : Sprint - Stéphane : Longueur - Pénisio pour le poids et le javelot - José pour le 1/2 fond (travail prépa du 800 m ou 1000 m) 	<ul style="list-style-type: none"> - JP : Sprint - Stéphane : Longueur - Pénisio pour le disque - José pour le 1/2 fond (travail prépa du 800 m ou 1000 m) 	

	Lundi	Mardi	Jeudi	Dimanche
Semaine du 26.11.12 au 02.12.12	<ul style="list-style-type: none"> - Stéphanie : de 18h30 à 19h30 : Hauteur puis de 19h30 à 20h30 : Haies - Audrey : Renforcement musculaire - Pénisio pour les Lancers 	<ul style="list-style-type: none"> - JP : Sprint - Stéphane : Longueur - Pénisio pour le poids et le javelot - José pour le 1/2 fond (travail prépa du 800 m ou 1000 m) 	<ul style="list-style-type: none"> - JP : Sprint - Stéphane : Longueur - Pénisio pour le disque - José pour le 1/2 fond (travail prépa du 800 m ou 1000 m) 	Compèt : Dptx en salle à Eaubonne
Semaine du 03.12.12 au 09.12.12	<ul style="list-style-type: none"> - Stéphanie : de 18h30 à 19h30 : Hauteur puis de 19h30 à 20h30 : Haies - Audrey : Renforcement musculaire - Pénisio pour les Lancers 	<ul style="list-style-type: none"> - JP : Sprint - Stéphane : Longueur - Pénisio pour le poids et le javelot - José pour le 1/2 fond (travail prépa du 800 m ou 1000 m) 	<ul style="list-style-type: none"> - JP : Sprint - Stéphane : Longueur - Pénisio pour le disque - José pour le 1/2 fond (travail prépa du 800 m ou 1000 m) 	
Semaine du 10.12.12 au 16.12.12	<ul style="list-style-type: none"> - Stéphanie : de 18h30 à 19h30 : Hauteur puis de 19h30 à 20h30 : Haies - Audrey : Renforcement musculaire - Pénisio pour les Lancers 	<ul style="list-style-type: none"> - JP : Sprint - Stéphane : Longueur - Pénisio pour le poids et le javelot - José pour le 1/2 fond (travail prépa du 800 m ou 1000 m) 	<ul style="list-style-type: none"> - JP : Sprint - Stéphane : Longueur - Pénisio pour le disque - José pour le 1/2 fond (travail prépa du 800 m ou 1000 m) 	- JP : sprint au Parc de Seaux 1 fois par mois
Semaine du 17.12.12 au 23.12.12	<ul style="list-style-type: none"> - Stéphanie : de 18h30 à 19h30 : Hauteur puis de 19h30 à 20h30 : Haies - Audrey : Renforcement musculaire - Pénisio pour les Lancers 	<ul style="list-style-type: none"> - JP : Sprint - Stéphane : Longueur - Pénisio pour le poids et le javelot - José pour le 1/2 fond (travail prépa du 800 m ou 1000 m) 	<ul style="list-style-type: none"> - JP : Sprint - Stéphane : Longueur - Pénisio pour le disque - José pour le 1/2 fond (travail prépa du 800 m ou 1000 m) 	

	Lundi	Mardi	Jeudi	Dimanche
Vacances de Noël				ATTENTION : Compèt : Dptx EC en salle à l'Insep le dernier WE des vacs le 5 et 6 janvier 2013