



Horaires et lieux d'entrainement

Site de Perwez

Catégorie

Spécialisation - Orientation

à partir de la catégorie Scolaire

Lundi : 18h-20h (lancers) & 18h30-20h (demi-fond)

Mardi : 17h-18h30 (sprint / sauts)

Mercredi : 18h30-20h (orientation & demi-fond / fond)

Jedi : 17h-18h30 (sprint / sauts)

Vendredi : 18h-19h30 (orientation) & 18h-20h (perhe) & 18h30-20h (demi-fond & haies)

Samedi : 10h30-12h30 (épreuves combinées)

Piste

Entrainements en extérieur : rendez-vous près de la buvette le long de la piste d'athlétisme du Centre Sportif de Perwez.

Septembre 2018

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
					01 Epreuves combinées	02
03 Lancers Demi-fond	04 Sprint / Sauts	05 Orientation Demi-fond / Fond	06 Sprint / Sauts	07 Perche Haies Demi-fond	08 Epreuves combinées	09
10 Lancers Demi-fond	11 Sprint / Sauts	12 Orientation Demi-fond / Fond	13 Sprint / Sauts	14 Perche Haies Demi-fond	15 Epreuves combinées	16
17 Lancers Demi-fond	18 Sprint / Sauts	19 Orientation Demi-fond / Fond	20 Sprint / Sauts	21 Perche Haies Demi-fond	22 Epreuves combinées	23
24 Lancers Demi-fond	25 Sprint / Sauts	26 Orientation Demi-fond / Fond	27 Sprint / Sauts	28 Perche Haies Demi-fond	29 Epreuves combinées	30

Octobre 2018

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
01 Lancers Demi-fond	02 Sprint / Sauts	03 Orientation Demi-fond / Fond	04 Sprint / Sauts	05 Perche Haies Demi-fond	06 Epreuves combinées	07
08 Lancers Demi-fond	09 Sprint / Sauts	10 Orientation Demi-fond / Fond	11 Sprint / Sauts	12 Perche Haies Demi-fond	13 Epreuves combinées	14
15 Lancers Demi-fond	16 Sprint / Sauts	17 Orientation Demi-fond / Fond	18 Sprint / Sauts	19 Perche Haies Demi-fond	20 Epreuves combinées	21
22 Lancers Demi-fond	23 Sprint / Sauts	24 Orientation Demi-fond / Fond	25 Sprint / Sauts	26 Perche Haies Demi-fond	27 Epreuves combinées	28
29 Lancers Demi-fond	30 Sprint / Sauts	31 Orientation Demi-fond / Fond				

Novembre 2018

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
			01 Sprint / Sauts	02 Perche Haies Demi-fond	03 Epreuves combinées	04
05 Lancers Demi-fond	06 Sprint / Sauts	07 Orientation Demi-fond / Fond	08 Sprint / Sauts	09 Perche Haies Demi-fond	10 Epreuves combinées	11
12 Lancers Demi-fond	13 Sprint / Sauts	14 Orientation Demi-fond / Fond	15 Sprint / Sauts	16 Perche Haies Demi-fond	17 Epreuves combinées	18
19 Lancers Demi-fond	20 Sprint / Sauts	21 Orientation Demi-fond / Fond	22 Sprint / Sauts	23 Perche Haies Demi-fond	24 Epreuves combinées	25
26 Lancers Demi-fond	27 Sprint / Sauts	28 Orientation Demi-fond / Fond	29 Sprint / Sauts	30 Perche Haies Demi-fond		

Décembre 2018

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
					01 Epreuves combinées	02
03 Lancers Demi-fond	04 Sprint / Sauts	05 Orientation Demi-fond / Fond	06 Sprint / Sauts	07 Perche Haies Demi-fond	08 Epreuves combinées	09
10 Lancers Demi-fond	11 Sprint / Sauts	12 Orientation Demi-fond / Fond	13 Sprint / Sauts	14 Perche Haies Demi-fond	15 Epreuves combinées	16
17 Lancers Demi-fond	18 Sprint / Sauts	19 Orientation Demi-fond / Fond	20 Sprint / Sauts	21 Perche Haies Demi-fond	22 Epreuves combinées	23
24 Pas entraînement	25 Sprint / Sauts	26 Orientation Demi-fond / Fond	27 Sprint / Sauts	28 Perche Haies Demi-fond	29 Epreuves combinées	30
31 Pas entraînement						

Janvier 2019

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	01 Sprint / Sauts	02 Orientation Demi-fond / Fond	03 Sprint / Sauts	04 Perche Haies Demi-fond	05 Epreuves combinées	06
07 Lancers Demi-fond	08 Sprint / Sauts	09 Orientation Demi-fond / Fond	10 Sprint / Sauts	11 Perche Haies Demi-fond	12 Epreuves combinées	13
14 Lancers Demi-fond	15 Sprint / Sauts	16 Orientation Demi-fond / Fond	17 Sprint / Sauts	18 Perche Haies Demi-fond	19 Epreuves combinées	20
21 Lancers Demi-fond	22 Sprint / Sauts	23 Orientation Demi-fond / Fond	24 Sprint / Sauts	25 Perche Haies Demi-fond	26 Epreuves combinées	27
28 Lancers Demi-fond	29 Sprint / Sauts	30 Orientation Demi-fond / Fond	31 Sprint / Sauts			

Février 2019

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
				01 Perche Haies Demi-fond	02 Epreuves combinées	03
04 Lancers Demi-fond	05 Sprint / Sauts	06 Orientation Demi-fond / Fond	07 Sprint / Sauts	08 Perche Haies Demi-fond	09 Epreuves combinées	10
11 Lancers Demi-fond	12 Sprint / Sauts	13 Orientation Demi-fond / Fond	14 Sprint / Sauts	15 Perche Haies Demi-fond	16 Epreuves combinées	17
18 Lancers Demi-fond	19 Sprint / Sauts	20 Orientation Demi-fond / Fond	21 Sprint / Sauts	22 Perche Haies Demi-fond	23 Epreuves combinées	24
25 Lancers Demi-fond	26 Sprint / Sauts	27 Orientation Demi-fond / Fond	28 Sprint / Sauts			

Mars 2019

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
				01 Perche Haies Demi-fond	02 Epreuves combinées	03
04 Lancers Demi-fond	05 Sprint / Sauts	06 Orientation Demi-fond / Fond	07 Sprint / Sauts	08 Perche Haies Demi-fond	09 Epreuves combinées	10
11 Lancers Demi-fond	12 Sprint / Sauts	13 Orientation Demi-fond / Fond	14 Sprint / Sauts	15 Perche Haies Demi-fond	16 Epreuves combinées	17
18 Lancers Demi-fond	19 Sprint / Sauts	20 Orientation Demi-fond / Fond	21 Sprint / Sauts	22 Perche Haies Demi-fond	23 Epreuves combinées	24
25 Lancers Demi-fond	26 Sprint / Sauts	27 Orientation Demi-fond / Fond	28 Sprint / Sauts	29 Perche Haies Demi-fond	30 Epreuves combinées	31

Avril 2019

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
01 Lancers Demi-fond	02 Sprint / Sauts	03 Orientation Demi-fond / Fond	04 Sprint / Sauts	05 Perche Haies Demi-fond	06 Epreuves combinées	07
08 Lancers Demi-fond	09 Sprint / Sauts	10 Orientation Demi-fond / Fond	11 Sprint / Sauts	12 Perche Haies Demi-fond	13 Epreuves combinées	14
15 Lancers Demi-fond	16 Sprint / Sauts	17 Orientation Demi-fond / Fond	18 Sprint / Sauts	19 Perche Haies Demi-fond	20 Epreuves combinées	21
22 Lancers Demi-fond	23 Sprint / Sauts	24 Orientation Demi-fond / Fond	25 Sprint / Sauts	26 Perche Haies Demi-fond	27 Epreuves combinées	28
29 Lancers Demi-fond	30 Sprint / Sauts					

Mai 2019

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
		01 Orientation Demi-fond / Fond	02 Sprint / Sauts	03 Perche Haies Demi-fond	04 Epreuves combinées	05
06 Lancers Demi-fond	07 Sprint / Sauts	08 Orientation Demi-fond / Fond	09 Sprint / Sauts	10 Perche Haies Demi-fond	11 Epreuves combinées	12
13 Lancers Demi-fond	14 Sprint / Sauts	15 Orientation Demi-fond / Fond	16 Sprint / Sauts	17 Perche Haies Demi-fond	18 Epreuves combinées	19
20 Lancers Demi-fond	21 Sprint / Sauts	22 Orientation Demi-fond / Fond	23 Sprint / Sauts	24 Perche Haies Demi-fond	25 Epreuves combinées	26
27 Lancers Demi-fond	28 Sprint / Sauts	29 Orientation Demi-fond / Fond	30 Sprint / Sauts	31 Perche Haies Demi-fond		

Jun 2019

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
					01 Epreuves combinées	02
03 Lancers Demi-fond	04 Sprint / Sauts	05 Orientation Demi-fond / Fond	06 Sprint / Sauts	07 Perche Haies Demi-fond	08 Epreuves combinées	09
10 Lancers Demi-fond	11 Sprint / Sauts	12 Orientation Demi-fond / Fond	13 Sprint / Sauts	14 Perche Haies Demi-fond	15 Epreuves combinées	16
17 Lancers Demi-fond	18 Sprint / Sauts	19 Orientation Demi-fond / Fond	20 Sprint / Sauts	21 Perche Haies Demi-fond	22 Epreuves combinées	23
24 Lancers Demi-fond	25 Sprint / Sauts	26 Orientation Demi-fond / Fond	27 Sprint / Sauts	28 Perche Haies Demi-fond	29 Epreuves combinées	30

Juillet 2019

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
01 Lancers Demi-fond	02 Sprint / Sauts	03 Orientation Demi-fond / Fond	04 Sprint / Sauts	05 Perche Haies Demi-fond	06 Epreuves combinées	07
08 Lancers Demi-fond	09 Sprint / Sauts	10 Orientation Demi-fond / Fond	11 Sprint / Sauts	12 Perche Haies Demi-fond	13 Epreuves combinées	14
15 Lancers Demi-fond	16 Sprint / Sauts	17 Orientation Demi-fond / Fond	18 Sprint / Sauts	19 Perche Haies Demi-fond	20 Epreuves combinées	21
22 Lancers Demi-fond	23 Sprint / Sauts	24 Orientation Demi-fond / Fond	25 Sprint / Sauts	26 Perche Haies Demi-fond	27 Epreuves combinées	28
29 Lancers Demi-fond	30 Sprint / Sauts	31 Orientation Demi-fond / Fond				

Août 2019

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
			01 Sprint / Sauts	02 Perche Haies Demi-fond	03 Epreuves combinées	04
05 Lancers Demi-fond	06 Sprint / Sauts	07 Orientation Demi-fond / Fond	08 Sprint / Sauts	09 Perche Haies Demi-fond	10 Epreuves combinées	11
12 Lancers Demi-fond	13 Sprint / Sauts	14 Orientation Demi-fond / Fond	15 Sprint / Sauts	16 Perche Haies Demi-fond	17 Epreuves combinées	18
19 Lancers Demi-fond	20 Sprint / Sauts	21 Orientation Demi-fond / Fond	22 Sprint / Sauts	23 Perche Haies Demi-fond	24 Epreuves combinées	25
26 Lancers Demi-fond	27 Sprint / Sauts	28 Orientation Demi-fond / Fond	29 Sprint / Sauts	30 Perche Haies Demi-fond	31 Epreuves combinées	