



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 2017

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	

Octobre 2017

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

Novembre 2017

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			

Décembre 2017

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 Pas entraînement	26 Sprint / Sauts	27 Orientation Demi-fond / Fond	28 Sprint / Sauts	29 Perche Haies Demi-fond	30 Epreuves combinées	31

Janvier 2018

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
01 Pas entraînement	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				

Février 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				

Mars 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	31 Epreuves combinées	

Avril 2018

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

Mai 2018

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			

Jun 2018

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	

Juillet 2018

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

Août 2018

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		