



Horaires et lieux d'entrainement

Site de Perwez

Catégorie

Spécialisation - Orientation
à partir de la catégorie Scolaire

Lundi & mercredi : 18h-20h (Piste)

Mardi & jeudi : 17h30-19h (Piste)

Vendredi : 18h30-20h (Piste)

Samedi : 09h30-13h (Piste)

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 Orientation Demi-fond Lancers & sauts	02 Epreuves combinées	03
04 Lancers	05 Sprint Demi-fond	06 Orientation Demi-fond	07 Sprint Demi-fond	08 Orientation Demi-fond Lancers & sauts	09 Epreuves combinées	10
11 Lancers	12 Sprint Demi-fond	13 Orientation Demi-fond	14 Sprint Demi-fond	15 Orientation Demi-fond Lancers & sauts	16 Epreuves combinées	17
18 Lancers	19 Sprint Demi-fond	20 Orientation Demi-fond	21 Sprint Demi-fond	22 Orientation Demi-fond Lancers & sauts	23 Epreuves combinées	24
25 Lancers	26 Sprint Demi-fond	27 Orientation Demi-fond	28 Sprint Demi-fond	29 Orientation Demi-fond Lancers & sauts	30 Epreuves combinées	

Octobre 2017

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

Novembre 2017

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

Décembre 2017

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

Janvier 2018

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

Février 2018

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

Mars 2018

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

Avril 2018

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

Mai 2018

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

Juin 2018

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

Juillet 2018

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

Août 2018

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