



Planning d'entraînement du Nantes Étudiant Club Athlétisme 2023-2024

Pratiques	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
École d'Athlé			Poussin 14h30-16h00			Éveils Athlé Poussin 14h00-15h30	
Jeunes			Benjamin 14h00-15h30			Benjamin 13h00-14h30	
			Minimes 15h30-17h00			Minimes 14h30-16h30	
Spécialités piste	Sprint/haies 18h00-20h00	Perche 18h00-20h00	Sprint/haies 18h00-20h00		Sprint/haies 18h00-20h00		
	Demi-fond (Ca/JU) 18h00-19h30	Épreuves Combinées 18h30-20h00	Épreuves Combinées 18h30-20h00	Épreuves Combinées 18h30-20h00	Longueur/triple 18h30-20h00		
		Demi-fond (Esp +) 18h30-20h00	Demi-fond (Ca/JU) 18h00-19h30	Demi-fond (Esp +) 18h30-20h00	Hauteur 18h30-20h00		
Running	Running Loisir 19h00-20h30		Running Loisir 19h00-20h30				
Athlé santé	18h30-19h30	18h30-19h30	18h30-19h30	18h30-19h30	18h30-19h30	10h00-11h00	18h00-19h00
	19h30-20h30	19h30-20h30	19h30-20h30	19h30-20h30		11h00-12h00	