

Programmation Minimés Cycle I

	Du 04/09/2023 Au 10/09/2023	Du 11/09/2023 Au 17/09/2023	Du 18/09/2023 Au 24/09/2023	Du 25/09/2023 Au 01/10/2023	Du 02/10/2023 Au 08/10/2023	Du 09/10/2023 Au 15/10/2023	Du 16/10/2023 Au 22/10/2023	Du 23/10/2023 Au 29/10/2023	Du 06/11/2023 Au 12/11/2023
Orientations	Réathlétisation	Aérobic	Musculaire	Technique	Technique	Aérobic	Musculaire	Technique	Technique
Lundi	Circuits Courses/sauts/Lancers A dominantes Aérobic et Renforcement	Vitesse	Marche	Demi-fond	Haies	Marche	Demi-fond	Haies	Vitesse
		Longueur	Perche	Triple saut	Hauteur	Disque	Marteau	Javelot	Poids
Mercredi	Circuits Courses/sauts/Lancers A dominantes Aérobic et Renforcement	Hauteur	Longueur	Perche	Triple saut	Vitesse	Marche	Demi-fond	Haies
		Javelot	Poids	Disque	Marteau	Longueur	Perche	Triple saut	Hauteur
Vendredi	Circuits Courses/sauts/Lancers A dominantes Aérobic et Renforcement	Demi-fond	Haies	Vitesse	Marche	Hauteur	Longueur	Perche	Triple saut
		Marteau	Javelot	Poids	Disque	Javelot	Poids	Disque	Marteau
Compétitions	A déterminer								