



POSSIBILITÉS D'ENTRAÎNEMENT  
OCTOBRE 2023 À AVRIL 2024

Groupe	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Sprint court / long David Favre	Musculation David Favre 18:00 - 20:00 Petit Cort'	Vitesse David Favre 18:00 - 20:00 Stade	Spécifique Haies Guillaume Cardoso  Spécifique Pierre Socchi	Régénération Selon plan	Vitesse David Favre 17:30 - 19:30 Stade ou Macolin	PPS (montée) Selon plan	
Haies / DF Pierre Socchi	Musculation David Favre 18:00 - 20:00 Petit Cort'	Vitesse David Favre 18:00 - 20:00 Stade	Spécifique Pierre Socchi 18:00 - 20:00 Stade	Régénération Selon plan	Vitesse David Favre 17:30 - 19:30 Stade ou Macolin	PPS (montée) Selon plan Pierre	
Lancer Sylvie Moulinier	Musculation David Favre 18:00 - 20:00 Stade	Spécifique Sylvie Moulinier 18:00 - 19:30 Stade	Musculation Selon Plan Libre Petit Cort'	Spécifique Sylvie Moulinier 18:00 - 19:30 Petit Cort'	PPG / Spécifique ANA Coach ANA 17:30 - 19:30 Stade ou Macolin	PPS (montée) Selon plan	
Sauts Xavier Niquille	Musculation David Favre 18:00 - 20:00 Stade	Vitesse David Favre 18:00 - 20:00 Stade	Régénération Selon plan	Spécifique Xavier Niquille 18:00 - 20:00 Stade	PPG / Spécifique ANA Coach ANA 17:30 - 19:30 Stade ou Macolin	PPS (montée) Selon plan	
Perche Yves Hulmann	Musculation David Favre 18:00 - 20:00 Petit Cort'	Vitesse David Favre 18:00 - 20:00 Stade	Régénération Selon plan	PPS / Spécifique Xavier Niquille 18:00 - 20:00 Stade	Spécifique Yves Hulmann 17:30 - 19:30 Stade ou Macolin		PPS / Spécifique Yves Hulmann 10:30 - 12:00 Cortailod
U16 / Multiple Guillaume Cardoso	Musculation David Favre 18:00 - 20:00 Petit Cort'	Vitesse / Multiple Guillaume Cardoso 18:00 - 20:00 Stade	Spécifique DF / Haies Socchi / Cardoso 18:00 - 20:00 Stade	Multiple / PPG Guillaume Cardoso 18:00 - 20:00 Stade	Vitesse David Favre 17:30 - 19:30 Stade ou Macolin	PPS (montée) Selon plan	

 Entraînement prioritaire  
3x par semaine

 Entraînement secondaire  
< 3x par semaine