

Horaire des entrainements du 28 mars au 23 juin 2022



club
athlétique
Sierre

entraîneurs
et aides

| | Lundi | | Mercredi | Jeudi | | Vendredi | |
|------------------------------------|--|---|--|--------------------------------------|--|-------------------------------|--|
| | 18h-19h15 Finges | 18h-19h45 Ecossia | 18h15-20h Ecossia | 18h-20h Ecossia | 18h-19h45 Ecossia | 18h15-20h Ecossia | 17h30-19h15 Ecossia |
| | <i>Nicole, Ramon, aides-monitrices</i> | <i>Etienne, Stéphane, Laurent</i> | <i>Jérôme, Yves, Jean-Pierre, Pierre, John, Valentin</i> | <i>Jean-Paul, Pascal, Pierre</i> | <i>Laurent, Etienne</i> | <i>Jérôme, Yves</i> | <i>Nicole, Anne, aides-monitrices</i> |
| <u>Groupes Jeunesse :</u> | Course Vitesse Souplesse | Course Vitesse Intervalles | Course Vitesse Intervalles Renforcement | Technique spécifique | Technique générale Vitesse Rythme Coordination | Vitesse Condition physique | Technique générale Vitesse Rythme Coordination |
| 1 : 8 à 11 ans (2011-2013) | ☺ | | | | | | ☺ |
| 2 : 11 à 13 ans (2009-2010) | | ☺ | | | ☺ | | |
| 3 : 13 à 20 ans (2001-2008) | | | ☺ | ☺ | | ☺ | |

N.B. Les entrainements n'ont pas lieu durant les vacances scolaires et les jours fériés, sauf communication particulière