

PLANNING HEBDOMADAIRE



| Age (I)         | Catégorie             | lundi  | mardi                                       | mercredi                                    | jeudi                                       | vendredi | samedi                                | dimanche |       |  |
|-----------------|-----------------------|--|---|---|---|----------|---------------------------------------|----------|-------|--|
| 6-7-8ans        | Éveil Athlétique (EA) |  |   | <b>Stade /gymnase<br/>14h30-16h</b>         |   |          | (II)                                  |          |       |  |
| 9-10ans         | Poussins (PO)         |  |   | <b>Stade<br/>/gymnase<br/>18h30-20h</b>     |   |          |                                       |          | (III) |  |
| 11-12ans        | Benjamins (BE)        |  |   |   |   |          |                                       |          | (IV)  |  |
| 13-14ans        | Minimes (MI)          |  | (IV)  |   |   |          |                                       |          |       |  |
| 15-16ans        | Cadets (CA)           |  | (V)   |   |   |          |                                       |          |       |  |
| 17-18ans        | Juniors (JU)          |  | (VI)  |   |   |          |                                       |          |       |  |
| 19-20-21ans     | Espoirs (ES)          | <b>Renfo. Musculaire<br/>20h15-21h15<br/>ou running 18h30(VII)</b> | <b>Stade /<br/>hors stade<br/>18h30-20h</b> | <b>Stade /<br/>hors stade<br/>18h30-20h</b> | <b>Stade /<br/>hors stade<br/>18h30-20h</b> | (VIII)   | <b>running 9h30 (IX)</b>              | (X)      |       |  |
| 22 à 33 ans     | Seniors (SE)          |  |   |   |   |          |                                       |          |       |  |
| 34ans et +      | Masters (MA)          |  |   |   |   |          |                                       |          |       |  |
| Marche Nordique |                       |  | <b>18h30-20h00 Groupe<br/>Compétition</b>   |   | <b>18h30-20h00<br/>(tous niveaux)</b>       |          | <b>9h30 -12h00 (tous<br/>niveaux)</b> |          |       |  |

(I) dans l'année civile en cours, début de saison

(II) environ 10 rencontres sportives sur la saison, réparties entre interclubs secteur Presqu'île/Nord-Brière/Sud Loire (stade/cross) & galopades (certaines épreuves communes au calendrier adultes)

(III) même calendrier que les EA + épreuves fédérales stade/cross (Loire-Atlantique / Régional)

(IV) galopades sur certaines épreuves communes au calendrier des courses adultes + épreuves fédérales stade/cross (Loire-Atlantique / Régional)

(V) environ 10 rencontres sportives sur la saison. Certaines épreuves du calendrier des courses adultes accessibles (max 5km) + épreuves fédérales stade/cross (Loire-Atlantique / Régional / ...)

(VI) environ 10 rencontres sportives sur la saison. Certaines épreuves du calendrier des courses adultes accessibles (Max 10km) + épreuves fédérales stade/cross (Loire-Atlantique / Régional ...)

(VII) alternative au renforcement musculaire : regroupement hors-stade à 18h30 proposé pour séance complémentaire en autonomie (récup/jogging)

(VIII) séance complémentaire en autonomie selon (allure/contenu spécifique en préparation d'un objectif particulier)

(IX) Regroupement hors-stade proposé en matinée (10h) pour séance complémentaire (allure spécifique selon objectif particulier)

(X) 10 à 14 dates proposées (courses sur routes / trails /cross) pour une participation conviviale et groupée à la même épreuve (co-voitureage, transport en commun).

## PLANNING HEBDOMADAIRE

3)