



Groupes d'entrainement - Saison 2019 - 2020

G R O U P E S	Eveil Athlétique (2012-2011) Poussins (2010-2009)	Benjamins (2008-2007) Minimes (2006-2005)	Cadets (2004-2003) Juniors (2002-2001) Espoirs (2000-1998)	Adultes Santé & Condition physique & Marche rapide Formule Pass Running	Adultes Condition physique & développement Formule Licence	Méthode Pilates
L O P R A T I Q U E D E	Découverte des gestes fondamentaux de l'athlétisme - courir sauter & lancer - Une séance par semaine sous forme ludique	Découverte des disciplines : Acquisition des gestes fondamentaux - Benjamins : pratique polyvalente - Minimes : recherche d'une spécialité en minime	Pratique d'une spécialité à partir d'un travail sur les fondamentaux du geste athlétique. Tendre vers deux à trois séances par semaine	Entretien & développement de la condition physique A partir d'un développement des capacités physiques de base		Renforcement musculaire et étirements doux dont le but est d'amener le pratiquant à une meilleure maîtrise de son corps

Mardi	Mercredi	Jeudi	Samedi
18h30-20h	14h - 15h30 (*)	9h - 10h30	9h45-11h
Adultes Physique & Développement	Entrainement Minimes 2 Cadets & Juniors	Cours de Pilates	Eveil Athlétique
	16h45 - 19h30 (**)		9h30-11h
	Entrainement HBA Cadets & Juniors		Benjamins Minimes
			10h30-12h
19h - 20h30	18h - 19h30	18h30 - 20h	Cadets Juniors Espoirs
Cours de Pilates	Cours de Pilates	Préparation Physique Générale Accessible à partir des minimes jusqu'aux adultes. 18h30-20h: Compétitions 19h-20h: Loisirs	11h-12h30
	19h - 20h		Demi-fond minimes/cadets/ juniors/espoirs
	Running Loisirs		11h15-12h30
			Poussins
			9h45-11h30
			Adultes (running & marche rapide)

(*) : Sous réserve d'assiduité à l'entrainement du samedi et avec l'accord indispensable de l'entraîneur

(**) départ à 16h45 à l'arrêt de bus St Gabriel pour le stade COURTEMANCHE à Rennes (co-voiturage à organiser en plus du minibus si besoin)