

**A PARTIR DE
CADET(TE)S**

PLANNING DES ENTRAÎNEMENTS 2023/2024



Planning Général des entraînements

Planning PISTE

Cette saison, le BSC Athlétisme propose une nouvelle « formule »

Chaque athlète aura un entraîneur « référent » en fonction de sa/ses spécialité(s). L'entraîneur coordonne le plan d'entraînement de l'athlète en fonction de ses objectifs. Chaque séance sera encadrée par un de nos entraîneurs en fonction de l'organisation discutée avec l'athlète.

Dans cette organisation, les entraîneurs pourront vous proposer des séances **du lundi au vendredi entre 18H00 et 20H30 et le samedi matin entre 10H30 et 12H30**

PIERRICK CHAMAYOU	60m - 100m - 200m - Longueur Triple Saut
MICHEL COUTANCEAU	Sprint long (200m - 400m)
Reprise le 19 septembre	
XAVIER JUANPERE	100/110 Haies - 400 Haies - Hauteur - Épreuves combinées
DANIEL MUNOZ	Perche
SERGE MARQUES	Disque - Javelot - Poids - Marteau

**A PARTIR DE
CADET(TE)S**

PLANNING DES ENTRAÎNEMENTS 2023/2024



Planning Général des entraînements

Planning ½ FOND / TRAIL ET HORS STADE

ENTRAINEURS	CRÉNEAUX D'ENTRAÎNEMENTS		DISCIPLINES
CHRISTIAN BANCAUD JÉRÔME MASSOL	Mardi	18H00 - 20H00	Hors-Stade (10km au marathon) + Trail
	Jeudi	18H00 - 20H00	
Entraînements pour coureurs expérimentés. Reprise le 5 septembre			
FREDERIC BONOTTO	Mardi	18H00 - 20H00	Hors-Stade (5km au marathon)
	Jeudi	18H00 - 20H00	
Entraînements pour tous les niveaux. Reprise le 5 septembre			
SEBASTIEN PRATS	Mardi	18H15 - 20H15	Hors-Stade (5km au marathon) et Cross
	Jeudi	18H15 - 20H15	
	Samedi	10H00 - 11H30 (Andromède ou Pech David)	
Préparation à des compétitions - A partir de 3 Entraînements / semaine. Reprise le 5 septembre <i>Présence à partir de 17h30 durant tout le mois de septembre pour accueil et orientation des nouveaux arrivants.</i>			
JEROME BELLANCA	Mardi	18H30 - 20H30	Ultra Fond (10km au 100km)
	Jeudi	18H30 - 20H30	
GAUTIER COCHONNEAU JORIS BEYT	Mardi	18H00 - 20H30	Trail
	Jeudi	18H00 - 20H30	
	Mardi et Jeudi	12H00 - 14H00 (1 semaine/2)	
Entraînements pour tous les niveaux. Séances le week-end en dehors du stade. Reprise le mardi 29 Aout.			