PLANNING ENTRAINEMENTS USAA
SAISON 2025/2026

CATEGORIES	LUNDI		MARDI		MERCREDI	JEUDI			VENDREDI				SAMEDI	DIMANCHE	
	PISTE & LANCERS	RUNNING	RUNNING	MARCHE	PISTE	PISTE	RUNNING		PISTE	RUNNING	MARCHE		PISTE	RUNNING	MARCHE
Adultes		18h15 - 19h15 Coureurs confirmés	19h - 20h30	Marche Nordique 18h15 - 19h45			18h15 - 19h15 Coureurs confirmés	18h30 - 20h Sortie running		17h Sortie running Durée 45min à 02h selon les présents	Marche Nordique 18h30 - 20h	Marche Athlétique 18h - 19h30		09h30 environ Sortie running (heure exacte confirmée par mail)	Marche Nordique 09h30 - 11h30
Seniors															
U23 / Espoirs	19h - 21h					19h - 21h			19h - 21h						
U20 / Juniors															
U18 / Cadets															
U16 / Minimes															
U14 / Benjamins					18h - 19h30				18h30 - 20h						
U12 / Poussins					17h00 - 18h30								09h30 - 11h		
Éveil Athlétique 3					15h - 16h30										
Éveil Athlétique 1 et 2													11h - 12h30		
Baby Athlé															