

Club Filoup Athlétisme Sessions d'entraînements Été 2018

Du 25 juin au 17 août 2018

→ Entraînement toujours à l'extérieur sauf en cas d'orage électrique, elle sera annulé. ...Prévoyez les vêtements adéquats.

NB Certains athlètes habitués du récréatif pourront participer aux entraînements plus spécifiques avec le compétitif
Le tarif n'inclut pas le coût d'affiliation à la FQA exigé 1 x /an, en septembre ou lors de la première inscription.

*** On vous invite à demander à être sur la page FB respective à votre catégorie afin de recevoir toute les infos régulières :**
club filoup athlétisme initiation-récréatif ou club filoup athlétisme compétition

Catégorie	Jour	Heures	Lieu	Parent du CA responsable
Initiation 6 à 11 ans 1 x ou 2x / sem.	Mardi	17h30 à 18h30	À la piste extérieur	Sophie Plourde
	Jeudi	17h30 à 18h30	À la piste extérieur	

Catégorie	Jour	Heures	Lieu	Parent du CA responsable
Récréatif 6 à 11 ans 12 ans et + 1 x ou 2x / sem.	Mardi	17h30 à 18h30	À la piste extérieur	Véronique Aubut
	Jeudi	17h30 à 18h30	À la piste extérieur	

Catégorie	Jour	Heures	À la piste extérieur	Parent du CA responsable
Compétitif 2 x ou 3 x/sem.	Lundi	16h15 à 16h30	Réchauffement	Francois Veilleux
		16h30 à 17h15	longueur et triple saut	
		17h15 à 18h	javelot	
		18h à 18h45	Hauteur	
		18h45 à 19h30	Marteau	
	Mardi	17h30 à 18h45	Spint et Haie	
		18h45 à 19h30	Demi-fond	
	Mercredi	16h15 à 16h30	Réchauffement	
		16h30 à 17h15	Perche	
		17h15 à 18h	Poids	
		18h à 18h45	Hauteur	
		18h45 à 19h30	Disque	
	Jeudi	17h30 à 18h45	Sprint et Haies	
		18h45 à 19h30	Demi-Fond	

Lexique et description des lieux :

Stade	Stade Premier Tech
Stade salle en haut	C'est la salle d'entraînement situé à l'étage du stade Premier tech . * En entrant , prendre l'escalier à votre gauche.
CPT	Centre Premier tech (Arena)
Piste extérieur	Terrain Piste et Pelouse disponible à partir de mai selon la météo.
FQA	Fédération Québécoise d'athlétisme
Plan individuel	Plan élaborer par l'entraîneur chef (Marcel) qui sera suivi par certains athlètes ayant une certaine autonomie d'entraînement.