



Entraînements Athlétisme à Mayenne Saison 2025 – 2026



CA MAYENNAIS ATHLETISME

Baby Athlé - Enfants nés de 2020 à 2021 (à partir de 4 ans)

Les séances ont lieu au Parc des Sports (ou salle 1er étage bâtiment chrono si mauvais temps)

Samedi 9h45 à 10h30	Enfants nés en 2020 – 2021
---------------------	----------------------------

Ecole d'Athlétisme - Enfants nés de 2015 à 2019

Les séances ont lieu au Parc des Sports - Une ou deux séances

Mercredi 14h00 à 15h15	Enfants nés de 2015 à 2019
------------------------	----------------------------

Samedi 14h00 à 15h15	Enfants nés de 2015 à 2019
----------------------	----------------------------

Entraînement Athlétisme - Groupe FFA

Les séances ont lieu au Parc des Sports (ou Complexe Jules Ferry) - Autres séances possibles selon les entraîneurs

Mardi 19h30 à 20h30	A partir des Minimes (nés en 2012 et avant) demi-fond
---------------------	---

Mardi 20h00 à 21h30	Athlé Fit Adulte, Renforcement musculaire (Salle Jules Ferry ou Stade)
---------------------	--

Mercredi 15h30 à 17h00	Catégorie des Benjamins (2013-2014) toutes disciplines
------------------------	--

Mercredi 18h00 à 19h30	A partir des Minimes (nés en 2012 et avant) sprint - haies - saut - lancer
------------------------	--

Mercredi 18h30 à 20h00	A partir des Benjamins (nés en 2014 et avant) groupe demi-fond
------------------------	--

Vendredi 20h00 à 21h30	A partir des Minimes (nés en 2012 et avant) demi-fond
------------------------	---

Vendredi 20h00 à 21h30	A partir des Minimes (nés en 2012 et avant) préparation physique
------------------------	--

Samedi 10h30 à 12h00	A partir des Benjamins (nés en 2014 et avant) perche initiation et entraînement
----------------------	---

Samedi 10h30 à 12h00	Catégorie des Benjamins (2013-2014) toutes disciplines
----------------------	--

Samedi 15h30 à 17h00	A partir des Minimes (nés en 2012 et avant) sprint - haies - saut - lancer
----------------------	--

Samedi 15h30 à 17h00	A partir des Benjamins (nés en 2014 et avant) groupe demi-fond
----------------------	--

Dimanche 10h30 à 12h00	A partir des Minimes (nés en 2012 et avant)
------------------------	---

	séance aérobie - sprint - demi-fond - lancer
--	--