

## ORGANISATION DES ENTRAINEMENTS SAISON 2023/2024 - ABV LES HERBIERS

( **Nouveau:** Catégories effectives au 1er Septembre )

06-juil-23

CATEGORIE	ANNEE	AGES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
U10 - EVEIL ATHLE	2015 - 2017	6 - 10 ANS						9h15 à 10h30
U12 - POUSSIN	2013 - 2014	10 - 11 ANS		17h15 - 18h45				9h15 à 10h30
U14 - BENJAMIN	2011 - 2012	12 - 13 ANS		17h15 - 18h45			17h15 à 18h30	
U16 - MINIME	2009 - 2010	14 - 15 ANS	17h15 à 18h30 Prepa physique	16h45 à 18h15	16h45 à 18h15 spe lancer	17h15 à 19h30 Spécialités		
U18 - CADET	2007 - 2008	16 - 17 ANS	18h30 à 20h	11h15 à 12h30 Athlé J23	18h30 à 20h	11h15 à 12h30 Athlé J23	17h15 à 19h30 Spécialités	18h30 à 20h
U20 - JUNIOR	2005 - 2006	18 - 19 ANS						
U23 - ESPOIR	2002 - 2004	20 - 22 ANS						
SENIOR	1990 - 2001	23 - 40 ANS						
<i>Renfo / Muscu</i>	AVANT 2005	> 18 ANS	17h45 à 18h30					
<b>Running</b> STADE de La Demoiselle	AVANT 2005	> 18 ANS	18h30 à 20h	12h15 à 13h45	18h45 à 20h15	12h15 à 13h45	18h30 à 20h00	
Spé Trail - Les Alouettes	AVANT 2005	> 18 ANS		18h30 à 20h00		18h30 à 20h00		
MARCHE NORDIQUE	AVANT 2005	> 18 ANS	9h15 à 10h45	9h15 à 10h45 18h30 à 20h		9h15 à 10h45 18h30 à 20h		

Ce qui change au 1er Septembre 2023

**EVEILS (2015-2017)** : Les entrainements ont désormais lieu le Samedi matin en même temps que les Poussins

**POUSSINS (2013-2014)** : Entrainement principal le Mardi, option 2e entrainement le Samedi matin

**RUNING - Stade Demoiselle** : créneau adultes / Entreprises le Mercredi midi **supprimé**