

**Organisation de la semaine. Seraing Athlétisme à partir du 01 septembre 2018**

**Développement - Perfectionnement**

<b>Lundi</b>	<b>Mardi</b>	<b>Mercredi</b>	<b>Jeudi</b>	<b>Vendredi</b>	<b>Samedi</b>	<b>Dimanche</b>
<b>Perfectionnement sprint (Muscu)</b> 18h30 - 20h Sébastien 19h - 21h François	<b>Développement sauts/sprints/lancers</b> 17h30 - 19h30 Doro, Jean, David  <b>Perfectionnement haies</b> 17h30 - 19h30 Bernard  <b>Perfectionnement épreuves combinées</b> 17h30 - 19h30 David  <b>Perfectionnement sprint</b> 17h30 - 19h30 / 19h - 20h30 François  <b>½ fond</b> 18h - 19h30 Raphael	<b>Perfectionnement haies/sprint</b> 15h30 - 17h30 Sébastien  <b>Lancers</b> 16h30 - 18h30 17h30 - 19h30 François - Boris  <b>Développement perche</b> 16h - 17h30 Diego  <b>Développement Cadet-scolaire</b> 16h30 - 18h30 David  <b>½ fonds</b> 17h30 - 19h30 Laurent	<b>Développement saut sprint</b> 17h30 - 19h30 Doro, Jean  <b>Perfectionnement sprint</b> 17h30 - 19h30 François - David  <b>Développement haies</b> 17h30 - 19h30 Bernard  <b>Perfectionnement épreuves combinées/sauts</b> 17h30 - 19h30 Bastien  <b>½ fond</b> 18h - 19h30 Raphael	<b>Perfectionnement perche</b> 17h30 - 19h30 Fanny  <b>Perfectionnement Haies/sprint</b> 17h30 - 19h30 Sébastien	<b>Développement sprint/Sauts</b> 10h - 12h Doro  <b>Perfectionnement Sprint/haies/sauts épreuves combinées</b> 10h - 12h Sébastien - Bastien  <b>Perfectionnement Sprint</b> 10h30 - 12h30 François  <b>½ fonds</b> 10h45 - 12h45 Laurent  <b>Développement sprint</b> 10h - 12h Jean  <b>Permanence pour coach, parents,...</b> 12h30 à 14h30 François	<b>Perfectionnement Sprint</b> 10h30 - 12h30 François