U.S. MARQUETTE Athlétisme

HORAIRES pour les entraînements USM
Saison 2025 – 2026

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
EVEILS et POUSSINS			14h00 à 15h30			
MINIMES et BENJAMINS			15h30 à 17h15		18h30 à 20h15	
CADETS / JUNIORS / ESPOIRS / SENIORS / MASTERS Sprint-Haies - 1/2 Fond - Sauts - Lancers	**Compétition performance**		**Compétition performance et compétition loisirs**	**Compétition performance**		
	18h30 à 20h30		18h30 à 20h30	18h30 à 20h30		
ESPOIRS / SENIORS / MASTERS ***Fond (5000m-10000m) - Marche - Hors-stade (Course sur route - Trails) - Loisir Running***		PPG 19h00 à 21h00	19h00 à 21h00	19h00 à 21h00		Séance nature à partir de 9 heures 30
MUSCULATION De Espoirs à Masters		17h00 à 20h00		17h00 à 20h00		