



Stage de Printemps

Catégories MI à SE

Programme prévisionnel

	<i>mardi 22 avril</i>	<i>mercredi 23 avril</i>	<i>jeudi 24 avril</i>	<i>vendredi 25 avril</i>	
9h30-12h00	Groupes permanents : <ul style="list-style-type: none"> • Demi-fond : Jean-Paul BERTOLAZZI, Alain WAGNER • Sprint : Michel MEYER • Sauts : Jean-Pierre HOERNER, Michel MEYER,... 				
	Repas				
14h00-17h00	Hauteur - Haies hautes <i>(80 à 110m haies)</i> <i>Rémi STANGRET</i>	Spécifique 400/400m haies (200m haies) <i>Guillaume ZEKRI</i>	Hauteur - Haies hautes <i>(80 à 110m haies)</i> <i>Rémi STANGRET</i>	Puissance aérobie Course 200/400m <i>Guillaume ZEKRI</i>	Activité récréative
	+ Groupes permanents : Demi-fond : Jean-Paul BERTOLAZZI, Alain WAGNER, Sprint : Michel MEYER, Sauts : Jean-Pierre HOERNER, Michel MEYER, Daniel FIEUX ...				
18h-20h		Perche : <i>Roger GRIENEISEN</i>			

Participation aux repas : forfait semaine de **15 €**, par chèque à l'ordre du Pays de Colmar Athlétisme

Inscriptions en ligne sur le site du PCA ou auprès de **Michel MEYER** : **06 22 72 43 25** pour le **mercredi 16 avril au soir dernier délai**.