



## HORAIRES pour les entraînements USM Saison 2024 – 2025

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<b>EVEILS</b>			13h45 à 15h15			
<b>MINIMES</b>	18h30 à 20h30 (1 semaine sur deux)		14h00 à 15h30		18h30 à 20h30	
<b>POUSSINS</b>			15h30 à 17h00			
<b>BENJAMINS</b>			15h30 à 17h00		18h30 à 20h00	
<b>CADETS / JUNIORS / ESPOIRS / SENIORS / MASTERS</b> Sprint-Haies - 1/2 Fond - Sauts - Lancers	<b>Compétition performance</b>		<b>Compétition performance et compétition loisirs</b>	<b>Compétition performance</b>		
	18h30 à 20h30		18h15 à 20h15	18h30 à 20h30		
<b>ESPOIRS / SENIORS / MASTERS Fond (5000m- 10000m) - Marche - Hors-stade (Course sur route - Trails) - Loisir Running</b>	<b>PPG</b> 19H00 à 21H00		19h00 à 21h00	19h00 à 21h00		Séance nature à partir de 9 heures 30
<b>MUSCULATION</b> De Espoirs à Masters		17h00 à 20h00		17h00 à 20h00		