

Département triathlon athlétisme indoor
Mercredi 15 Octobre LAVAL



	COURSES				SAUTS						POIDS					
					Hauteur A		Hauteur B		Long. A + T.S		Longueur B		Triple (C)		Perche	
									3 essais + 1 essai échauff.							
	50H Ttes cat				MG				MG		MG		50H Ttes cat			
	HAIES	Hauteur	Intervalles, (nbre haies), dist dép										50H Ttes cat			
	50mH MG	0,84	8(5)Dép 12 8,5(4)dép 13										50H Ttes cat			
	50mH MF	0,76	7,5m(5)11,5 8m(4)12										50H Ttes cat			
	50mH BG	0,65	7,5(5)										50H Ttes cat			
	50mH BF	0,65	7,5(5)													
	50m MF															
	50m BG				MF				MF		MF		BG longeur			
	50m BF				BG				BG		BG					
	50m MG															
									BF		BF		BF longeur			
	1000m MG				BF											
	1000m MF															
	1000m BG															
	1000m BF															
	Fin de la compétition Récompenses															
	Retour															

	SAUTS				POIDS							
	Hauteur A		Hauteur B		Long. A + T.S		Longueur B		Triple (C)		Perche	
					3 essais + 1 essai échauff.							
	MG				MG		MG		50H Ttes cat			
									50H Ttes cat			
									50H Ttes cat			
									50H Ttes cat			
									MF longeur			
	MF				MF		MF		BG longeur			
	BG				BG		BG					