

	RELAIS		100m		200m		400m		HAIES HAUTES		HAIES BASSES				1/2 FOND						
	Mds	SP	FILLES	GARÇONS	SP	FILLES	GARÇONS	FILLES	GARÇONS	100m F	110m G	200m MF	240m F	240m G	400m F	1000m MF	800m F	800m G	1500m F	1500m G	3000m G
JOUR 1																					
9h30	4x200m																				
10h40		240 SP																			
	COUPURE REPAS																				
13h30			100m F - S1																		
13h55				100m G - S1																	
14h16					100m SP																
14h25						200m F - S1															
14h35							200m G - S1														
15h00												200mH MF									
15h10													240mH F - S1								
15h20														240mH G - S1							
16h00										100mH F - S1											
16h25													110mH G - S1								
16h45																1000m MF					
16h55																					3000m G
17h20																			1500m F		
17h30																				1500m G	
17h40																	800m F				
17h50																		800m G			
JOUR 2																					
9h30												200mH - MF									
9h40														240mH G							
10h00													240mH F								
10h15															400mH F						
10h30									400m F												
10h36									400m G												
10h45						200m F															
10h55							200m G														
11h10			100m F																		
11h25				100m G																	
11h41					100mSP																
11h55										100mH F											
12h15											110mH G										
	COUPURE REPAS																				
14h00	PROTOCOLE																				

	HAUTEUR		LONGUEUR		PERCHE		TRIPLE SAUT		POIDS		DISQUE		JAVELOT		MARTEAU	
	FILLES	GARÇONS	FILLES	GARÇONS	FILLES	GARÇONS	FILLES	GARÇONS	FILLES	GARÇONS	FILLES	GARÇONS	FILLES	GARÇONS	FILLES	GARÇONS
JOUEUR 1																
11h00		Haut G - B		Long G - C						Poids F - D						Marteau F & G
COUPURE REPAS																
13h00				Long G - B				Triple F - A		Poids F - C		Disque F - B				
13h30						Perche F&G B								Javelot F - B		
14h00																
14h30				Long G - A								Disque F - A				
15h00										Poids F - B				Javelot F - A		
15h30		Haut G - A				Perche F&G A										
15h45																
16h00				Long F - D								Disque G - B				
16h15								Triple G - A								
16h30										Poids F - A					Vortex SP	
17h00																
17h30				Long F - C								Disque G - A				
JOUEUR 2										Poids G - B				Javelot G - B		
9h30																
10h00		Haut F - A		Long F - B												
10h30																
11h00										Poids G - A					Javelot G - A	
11h30				Long F - A												
COUPURE REPAS																
14h00	PROTÉOCLIF															