

EXPLICATIONS et REPONSES :



100 m Haies
 La journée commence à 9h00 par l'entraînement au 100 m haies, pendant 1h15.



200 m
 L'épreuve de 200 m succède au 100 m haies. L'entraînement dure 1 heure et 5 min.



Lancer de javelot
 Le lancer de javelot est la dernière épreuve de la matinée. Elle finira à 12h15 pour la pause déjeuner.



Saut en hauteur
 Le saut en hauteur débute après l'heure et demie de la pause déjeuner.



Saut en longueur
 L'entraînement du saut en longueur démarre à quatre heures moins le quart de l'après-midi.



Lancer du poids
 Le lancer du poids est le dernier entraînement. Entraîne-toi pendant 40 mn jusqu'à 18h00.