

Entraînement Cadre romand

Centre National de Performance Lausanne / Aigle

Samedi 03 décembre

09.15	Arrivée à Aigle						
09.30	Echauffement collectif (tous)						
10.00 - 11.50	Longueur	Hauteur	Haies courtes	Demi-fond	Sprint	Réathlétisation	Physio
	Entraînement par groupes de discipline						à dispo
	Echauffement càs + haies	3 derniers pas Franchissement	Technique (200- 250 haies) Souplesse spécifique	Endurance Circuit 10 exos 3-4x 30"-30"	ABC sprint Renforcement spécifique	Sur demande à Kenny Guex	
	Ecole de sauts Fixation genou)	Renforcement du tronc		Vitesse max (in/out/in) dist. 50-80m			
Gainage							
	N.B	S.K	R.M	S.A			
12.15	Repas de midi						
14.00	Longueur	Hauteur	Haies courtes	Demi-fond	Sprint	Réathlétisation	Physio
14.00 - 16h00	Entraînement par groupes de discipline						à dispo
	Endurance - vitesse	Vitesse	Résistance spécifique	Echauffement Coordi haies	Musculation	Sur demande à Kenny Guex	
	4x40,3x60,4x50 p: 2'1/4'	Pliométrie	Renforcement	Vitesse 2x3x30m p: 3'5'	Anciens : Fmax Nouveaux : technique		
					Sauts		
	N.B	S.K	R.M	S.A	K.B / S.D / M.D		
16.15	Fin de stage collective						

Entraîneurs

Noémie Berruex (N.B)
Kim Beytrison (K.B)
Stéphane Diriwaechter (S.D)
Michaël Duc (M.D)
Kenny Guex (K.G)
Silvan Keller (S.K)
Raphaël Monachon (R.M)

Physio

Olivier Walter
Une personne d'Enmouvement