



Entraînement Cadre romand

Centre National de Performance Lausanne / Aigle

Samedi 17 décembre						
09.15	Arrivée à Aigle					
09.30	Echauffement collectif (tous)					
10.00 - 11.50	Longueur	Hauteur	Haies courtes	Demi-fond	Sprint	Physio
	Entraînement par groupes de discipline					À disposition
	Coordination	Technique élan	Technique (200-250 haies)	Gainage	ABC sprint	
Technique élan	Force explosive	Souplesse spécifique	Renforcement du pied	Renforcement spécifique		
	Renforcement			6x30m lancés p:3' 8x100 p: 2'	Mise en action et départs blocs	
	N.B	S.K	R.M	S.A	K.B / S.D	
12.15	Repas de midi					
14.00	Longueur	Hauteur	Haies courtes	Demi-fond	Sprint	Physio
14.00 - 16h00	Entraînement par groupes de discipline					À disposition
	Vitesse	Pliométrie	Vitesse spécifique	Fartlek	Musculation	
	3x30m, 2x40m, 50m	Renforcement du tronc	Sauts (150-200)	2', 4', 6', 4', 2' Pause 2'	Anciens : Fmax	
	p: complète / 8'				Nouveaux : technique	
	N.B	S.K	R.M	S.A	Sauts	K.B / S.D / M.D
16.15	Fin de stage collective					

Entraîneurs

Sylvia Aebi Hasler (S.A)
 Noémie Berruex (N.B)
 Kim Beytrison (K.B)
 Stéphane Diriwaechter (S.D)
 Michaël Duc (M.D)
 Silvan Keller (S.K)
 Raphaël Monachon (R.M)

Physiothérapeutes

2 Physio d'Enmouvement
 Joao Rosa Physiothérapeute, tech manuelles, rééducation posturale
 Stagiaire d'Enmouvement