

## Programme Camp d'entraînement du CR à Macolin 27 - 30 décembre 2016

Hauteur				
S.Keller	<b>Mardi 27.12</b>	<b>Mercredi 28.12</b>	<b>Jeudi 29.12</b>	<b>Vendredi 30.12</b>
	<b>Rendez-vous à 9.40 h</b>	Théorie individuelle	Théorie individuelle	
Matin	Educatifs de course Pliométrie basse + gainage	Vitesse (test 30m lancé) Renforcements Swissball	Educatifs de haies Muscultation et adaptation	Condition physique Endurance-vitesse
Après-midi	Educatifs sauts + hauteur (appel) + étirements	Educatifs sauts + hauteur (élan) + étirements	Exercices gymniques + hauteur (franchissement) + pliométrie intensive + étirements	<i>Fin du camp à 14.00 h (après repas de midi)</i>
Soir	Planification de la semaine en groupe	Libre	Soirée Waldhaus	

Sprint - longueur				
S. Diriwaechter K. Beytrison	<b>Mardi 27.12</b>	<b>Mercredi 28.12</b>	<b>Jeudi 29.12</b>	<b>Vendredi 30.12</b>
	<b>Rendez-vous à 9.40 h</b>	Théorie individuelle	Théorie individuelle	
Matin	ABC Sprint / 5x60 technique	Muscultation Ecole de sauts & Kugelschocken	Vitesse: technique de blocs	End spécifique ou autre selon fatigue A) 2x3x120 P:4'12' B) 2x(80-120-100) p:4'12'
Après-midi	Test Vmax blocs et 30m lancés (cellules)	End.vitesse: 3x60-100-80 (1'30/3')	Gainage et renforcement / Poste et Circuit	<i>Fin du camp à 14.00 h (après repas de midi)</i>
Soir	Planification de la semaine en groupe	Libre	Soirée Waldhaus	

Haies courtes				
R.Monachon	<b>Mardi 27.12</b>	<b>Mercredi 28.12</b>	<b>Jeudi 29.12</b>	<b>Vendredi 30.12</b>
	<b>Rendez-vous à 9.40 h</b>			
Matin	Technique courte distance Souplesse (pelouse)	Starts avec haies (pelouse)	Technique longue distance Vitesse spécifique (pelouse)	Résistance ou autre selon fatigue (anneau)
Après-midi	Test spécifique haies (galerie)	Force (salle de force)	Sauts et renforcements (gradins et pelouse)	<i>Fin du camp à 14.00 h (après repas de midi)</i>
Soir	Planification de la semaine en groupe	Libre	Soirée Waldhaus	

Longueur				
N. Berruex	<b>Mardi 27.12</b>	<b>Mercredi 28.12</b>	<b>Jeudi 29.12</b>	<b>Vendredi 30.12</b>
	<b>Rendez-vous à 9.40 h</b>			
Matin	Ecole de saut Technique longueur (phase d'appel) Proprioception	Echauffement (corde à sauter) Musculature (2x5 exercices à 6 répétitions)	Ecole de course, pliométrie basse Vitesse: 2x30m, 2x40m, 1x50m p: complète / 8' entre les blocs	Endurance vitesse 2x4x60-30m, 30"/3 et 6' entre les blocs
Après-midi	Test Vmax blocs et 30m lancés (cellules)	Coordination sur les haies Technique longueur (course d'élan) Renforcement	Ecole de course Technique longueur (phase d'atterrissage)	<i>Fin du camp à 14.00 h (après repas de midi)</i>
Soir	Planification de la semaine en groupe	Libre	Soirée Waldhaus	

Demi-fond				
S. Aeby Hasler	<b>Mardi 27.12</b>	<b>Mercredi 28.12</b>	<b>Jeudi 29.12</b>	<b>Vendredi 30.12</b>
	<b>Rendez-vous à 9.40 h</b>			
Matin	Test de vitesse 3 x 60m Puis 5 x 40m avec 2' pause	Piste: entraînement avec le cadre nationale (plan entraînement suit plus tard)	Force spécifique pour les coureurs ou salle musculature	Echauffement, coordination Monté: 15 x 1' - pause 2'
Après-midi	40' endurance, coordination, renforcement des pieds/tronc	40'-60' endurance ou alternative	Echauffement avec corde à sauter Fréquence/cadence 10 x 100m course technique en virage	<i>Fin du camp à 14.00 h (après repas de midi)</i>
Soir	Planification de la semaine en groupe	Libre	Soirée Waldhaus	