

# Entraînement Cadre romand

Centre National de Performance Lausanne / Aigle

Samedi 04 mars								
09.15	Arrivée à Aigle							
09.30	Echauffement collectif (tous)							
10.00 - 11.50	Longueur	Hauteur	Haies courtes	Demi-fond	Sprint	Lancers	Réathlétisation	Physio
	Entraînement par groupes de discipline							
	Technique longueur (phase d'envol)  Renforcement  N.B	Travail de l'appel  Renforcement des pieds  S.K	Technique (200-250 haies) Souplesse spécifique  R.M	Echauffement corde à sauter  Renforcement des pieds  Gainage + force  S.A	Technique de poussée (phase accélération)  Endurance-vitesse de 60m environ  K.B / S.D	En fonction des athlètes présents  M.D	Sur demande à Kenny Guex	Natalia et Chloé d'Enmouvement
12.15	Repas de midi							
14.00	Longueur	Hauteur	Haies courtes	Demi-fond	Sprint	Lancers	Réathlétisation	Physio
14.00 - 16h00	Entraînement par groupes de discipline							
	Endurance - vitesse  2x(60-80-60m) p: 3'- 4'/ 10'  N.B	Pliométrie basse  Renforcement du tronc  Etirements  S.K	Résistance spécifique  Renforcement  R.M	Fartlek 6-8x3'  pause : 90"  S.A	Musculation  Travail Pmax  Ecole de sauts (SJ / CMJ / sauts de pied)  K.B / S.D	Musculation  M.D	Sur demande à Kenny Guex	Natalia et Chloé d'Enmouvement
	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)

### Physio et team rééducation

Kenny Guex (K.G)  
Natalia et Chloé du Centre Enmouvement