

# Entraînement Cadre romand

## Centre National de Performance Lausanne / Aigle

Samedi 25 mars								
8h45	Arrivée à Aigle							
dès 9.00	Echauffement individuel							
Matin 9.30	Tests CNP Deuxième session	Sauts de course N.B / K.B	Optojump SUVA M.D	Quattro Jump K.G	Kugelschocken S.A / R.M	Jump & Reach S.K	Physio	
		5 sauts de course arrivée, dans le sable	Sprints de 50m (30m lancés, 20m dans les cellules)	Squat Jump et Counter movement Jump	Lancer avant et arrière (W: 3kg / H: 4kg)	Saut vertical / Dé détente sèche	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							
	Ecole de course	Travail de l'élan	Technique de haies (150-200 haies)	2 ou 3x 600m-400m-200m	Echauffement relais	Programme déjà communiqué		
	Technique longueur	Force explosive	Souplesse et renforcements spécifiques	pause : 2'-1' pause série : 4'	Passages 4x60m et 4x30m			
	N.B	S.K	R.M	S.A	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)  
Kenny Guex (K.G)  
Silvan Keller (S.K)  
Raphaël Monachon (R.M)

### Physio

Véronique Lugin  
Camille Santus

### Enmouvement