

Entraînement Cadre romand

Centre National de Performance Lausanne / Aigle

Samedi 25 novembre						
9h15	Arrivée à Macolin					
Matin 10h00- 12h15	Tests CNP Deuxième session	Sauts de course	Optojump SUVA			Physio
		5 sauts de course, arrivée dans le sable	Sprints 30m blocs 20m lancés			Enmouvement

dès 9h30	Echauffement individuel						
10h00 - 11h15	Techniciens et demi-fondeurs : tests saut de course B.B, S.K						
10h00 - 11h15	Sprint et hurdleurs: sprint optojump / 30m départ et 20m lancés K.B, J.Q, N.B						
11h15- 12h00	Techniciens et demi fondeur : tests de vitesse optojump / 20m lancés B.B, S.K						
11h15- 12h15	Sprint et hurdleurs: tests de sauts de course K.B, J.Q, N.B						
12.30	Repas de midi						
14.00	Longueur	Hauteur	Haies courtes	Demi-fond	Sprint	Lancers	Physio
14.00 - 16h00	Entraînement par groupes de discipline						EnMouvement
	Ecole de course, proprioception et renforcement pieds, école de sauts (fixation genou), gainage	Technique spécifique	ABC + Technique (environ 200 passages) Endurance spécifique	Jeux de course 6-8x3' P90"	Musculation et sauts	Exercices de stabilisation pour les lanceurs / Technique javelot et disque sans élan	
	N.B	S.K	J.Q	B.B	K.B / S.D	M.D	
16.30	Fin de stage collective						

Entraîneurs

Benoît Babey (B.B)
Noémie Berruex (N.B)
Kim Beytrison (K.B)
Stéphane Diriwaechter (S.D)
Michaël Duc (M.D)
Julien Quennoz (J.Q)
Silvan Keller (S.K)

Physio

Chloé Gaspard

Enmouvement