

Programme Camp d'entraînement du CR à Macolin 27 - 30 décembre 2017

Hauteur				
S.Keller	Mercredi 27.12	Jeudi 28.12	Vendredi 29.12	Samedi 30.12
	Rendez-vous à 9.40 h			
Matin	Educatifs de course Pliométrie basse + gainage dynamique	Vitesse (test 30m lancé) Renforcements Swissball	Educatifs de haies Musculature, courses en virages	Renforcement des pieds, endurance - vitesse
Après-midi	Educatifs sauts + hauteur (appel) + étirements	Educatifs de course + hauteur (élan) + étirements	Exercices gymniques + hauteur (franchissement) + pliométrie intensive + étirements	Fin du camp à 14.00 h (après repas de midi)
Soir	Planification de la semaine en groupe	Libre	Soirée Waldhaus	

Sprint				
S. Diriwächter K. Beytrison	Mercredi 27.12	Jeudi 28.12	Vendredi 29.12	Samedi 30.12
	Rendez-vous à 9.40 h			
Matin	Coordi haies, ABC Sprint / technique (cône) rythme, gainage de placement en course	Musculature / haltéro / U20 Puissance maximale -> 60% Fmax U23 Puissance force -> 70% Fmax Ecole de sauts & Kugelschocken	Vitesse: technique ABC bloc, Mise en action / accélération Tirage et délestage Analyse vidéo	End spécifique ou autre selon fatigue A) U23 (200-400m): 2x3x200 P:6'-15' B) Sprint court et moyen U20 2x3x120 p 4'/12' C) U18: 2x(80-120-100) p4'/12'
Après-midi	Test Vmax blocs et 30m lancés (cellules)	U20: End.vitesse: 3x3x60 (1'30"/ 8') U23:Capacité lactique 3x4x80 p 2'/10'	U20: Condition physique / équilibre / proprio U23:Force submax ->90-95 % (Soulevé, squat - hips) 5-4-3 rép F excentrique ischio	Fin du camp à 14.00 h (après repas de midi)
Soir	Planification de la semaine en groupe	Libre	Soirée Waldhaus	

Haies courtes				
J.Quennoz	Mercredi 27.12	Jeudi 28.12	Vendredi 29.12	Samedi 30.12
	Rendez-vous à 9.40 h			
Matin	ABC haies, Technique courte (piste 60) Souplesse spécifique	Technique haies, Réaction, Départs en blocs jusqu'à 3 haies (piste 60)	ABC haies, Technique haies, 5 x 5 ou 6 haies, vélo (piste 60)	Résistance (anneau): U18: 80/100/120/100/80 P: 4' / 4' / 5' / 4' U20 et plus: 2x(120/100/80) P: 4' / 8'
Après-midi	Rythme et coordination sur bloc-x Vitesse: 4/5 x 60m P: 6' (piste 60)	Musculature: Force max (5 exercices) Courses coordinatives (galerie)	Gainage et stabilisation, Force de sauts et pliométrie, Renforcement	Fin du camp à 14.00 h (après repas de midi)
Soir	Planification de la semaine en groupe	Libre	Soirée Waldhaus	

Longueur				
N. Berruex	Mercredi 27.12	Jeudi 28.12	Vendredi 29.12	Samedi 30.12
	Rendez-vous à 9.40 h			
Matin	Echauffement (corde à sauter) et école de course. Technique longueur (phase d'envol). (Sable) Gainage.	Musculature / haltéro / U20 Puissance maximale -> 60% Fmax U23 Puissance force -> 70% Fmax Kugelschocken.	Echauffement (école de course) Technique longueur (course d'élan) (sable)	Endurance vitesse 2x4x60-30m, 30"/3 et 6' entre les blocs
Après-midi	Test Vmax blocs et 30m lancés (cellules)	Echauffement (coordination haies) et école de sauts. Technique longueur (phase d'atterrissage). Gainage et renforcement pied	Pliométrie basse, stabilisation et gainage et renforcement	Fin du camp à 14.00 h (après repas de midi)
Soir	Planification de la semaine en groupe	Libre	Soirée Waldhaus	

Demi-fond				
Benoît Babey	Mercredi 27.12	Jeudi 28.12	Vendredi 29.12	Samedi 30.12
	Rendez-vous à 9.40 h			
Matin	Vitesse 6x30m lancé P5' + 2x80	Piste: début séries 11h30 à voir avec Louis: 2x5x300m avec P1' / PS 4'	Echauffement avec corde à sauter Fréquence/cadence 2x5x80m course technique sur piste	Echauffement, coordination monté 12x1' P2'
Après-midi	30' endurance renforcement des pieds/tronc	60' Endurance de base	Force spécifique pour les coureurs	Fin du camp à 14.00 h (après repas de midi)
Soir	Planification de la semaine en groupe	Libre	Soirée Waldhaus	

Haies longues				
Julien Quennoz	Mercredi 27.12	Jeudi 28.12	Vendredi 29.12	Samedi 30.12
	Rendez-vous à 9.40 h			
Matin	ABC haies, Technique courte (piste 60) Souplesse spécifique	Séries sur pistes (avec fondeurs ou à voir): 2 x (3x300) P: 3' / 5'	ABC haies, Technique haies, 5 x 5 haies (en 4 appuis) (piste 60)	Résistance (anneau): 2x (3x150) P: 5' / 12' ou à voir avec sprinters ou haies courtes
Après-midi	Rythme et coordination sur bloc-x Vitesse: 4/5 x 60m P: 6' (piste 60)	Musculature: Force max (5 exercices) Courses coordinatives (galerie)	Gainage et stabilisation, Force de sauts et pliométrie, Renforcement	Fin du camp à 14.00 h (après repas de midi)
Soir	Planification de la semaine en groupe	libre	Soirée Waldhaus	Fin du camp à 14.00 h

Lancers				
Michaël Duc	Mercredi 27.12	Jeudi 28.12	Vendredi 29.12	Samedi 30.12
	Rendez-vous à 9.40 h			
Matin	Coordination, Imitations techniques, Medicine ball	Vitesse sur 20m (2x4), Medicine ball spécifique, Lancer du poids (sans et avec élan)	Javelot : courses avec javelot (rythme), 3 pas rythmés au jet complet Disque : voltes coordinatives, 4/4 au jet complet (filet)	Javelot : Jet complet (poids normal et plus léger) Disque : Jet complet (poids normal et plus léger) (filet)
Après-midi	Javelot : sans élan à 3 pas rythmés Disque : sans élan au 3/4 (filet)	Musculature : Force max pour U20, Puissance max pour U18,	Kugelschocken avant et arrière, pliométrie membres inférieurs, pliométrie spécifique lanceurs	Fin du camp à 14.00 h (après repas de midi)
Soir	Planification de la semaine en groupe	libre	Soirée Waldhaus	Fin du camp à 14.00 h