

Entraînement Cadre Romand

Centre National de Performance Lausanne / Aigle

Samedi 24 mars 2018

09.30	Arrivée à Ovronnaz						
09.45	Echauffement en commun (J.Q)						
10.00 - 11.50	Longueur	Hauteur	Haies courtes	Demi-fond	Sprint	Lancers	Physio
	Entraînement par groupes de discipline						
	Ecole de sauts / Technique longueur (appel + fixation du genou) / renforcement	Technique (élan + franchissement)	ABC + Technique (environ 200 passages)	Ecole de course Fartlek 6x2' pause : 2'	ABC sprint Travail de fréquence Travail d'amplitude Renforcement	Technique javelot : lancers en 3 pas, 5 pas et élan raccourci	Team réa
N.B	S.K	J.Q	B.B	K.B / S.D	M.D		
12.15	Repas de midi						
14.00 - 16h00	Longueur	Hauteur	Haies courtes	Demi-fond	Sprint	Lancers	Physio
	Entraînement par groupes de discipline						
	Ecole de course / 2x (60-80-60) p: 3'-4' / 10'	Force explosive et renforcements	Pliométrie Force-vitesse en côte	Renforcement des pieds Gainage + force	Vitesse départ : 4x30m Montées : 4x10" p:3' 4x8" p:2' ps : 6'	Renforcement et force spécifique du lanceur de javelot	Team réa
N.B	S.K	J.Q	B.B	K.B / S.D	M.D		
16.15	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)
Silvan Keller (S.K)
Julien Quennoz (J.Q)

Physio et team rééducation

Marjorie et Olivier