

CANEVAS D'ENTRAINEMENT CADRE ROMAND 2021-2022

Groupe Sprint S.D / O.M

		Matin	Après-midi
20.11.21		TEST CNP ET KINETIC CONTROL	TEST CNP ET KINETIC CONTROL
21.11.21	Kick off	Tous : travail d'éducatif / drills / position du bassin Vitesse avec lattes ou mini haies Course in/out galerie 5x80m (20-40-20) p4'	Atelier par postes
04.12.21	samedi	ABC drills, Vut alact 3x 20m , 2x30m drive+20m(vite), galerie: 60-100-80-120 p compl	
11.12.21	samedi	Vitesse: technique blocs et 3x50m	Renforcement tronc et chaîne post Musculature: Epaulé drills (selon les niveaux) Endurance 3x200-3x150 (3'-2') p8' 80%
27.12.21	Camp	Coordi, rythme placement de course	Vitesse max test 30m lancés
28.12.21		Musculature (Puissance) Ecole de saut	Vitesse lactique
29.12.21		Vitesse ABC, blocs technique, démarrage	Condition physique / Musculature
30.12.21		capacité lactique (résistance)	fin du camp
19.3.22	samedi	Vitesse technique / tirage	
09.04.22	samedi	Tests CNP	Relais et puissance lactique (selon météo)

Groupe Hauteur - Quentin Pirlet			
		Matin	Après-midi
20.11.21		TEST CNP ET KINETIC CONTROL	TEST CNP ET KINETIC CONTROL
21.11.21	Kick off	Technique : éducatifs et bases des alignements + travail en virage + sauts ciseaux	Ateliers
04.12.21	samedi	Technique : travail de l'approche en élan réduit + flop	Gainage général + Pliométrie
11.12.21	samedi	Technique : réglage élan 5 pas lancés + flop	Gainage général + Pliométrie
27.12.21	Camp	Coordination et technique en élan réduit	Musculation + pliométrie
28.12.21		Educatifs et alignements + flop	Vitesse ABC / Vitesse max
29.12.21		Technique : élan complet	Gainage + musculation
30.12.21		Force de saut / programme de course	Fin du camp
19.3.22	samedi	Technique : accent sur l'appel vertical et la vitesse optimale + Proprioception	Gainage général + Pliométrie
09.04.22	samedi	Tests CNP	Technique : challenge 5 jumps
Groupe Demi-fonds - Benoît Babey & Allan Bonjour			
		Matin	Après-midi
20.11.21		TEST CNP ET KINETIC CONTROL	TEST CNP ET KINETIC CONTROL
21.11.21	Kick off	Economie de course + endurance de base 30-45'	Ateliers
04.12.21	samedi	Coordination et école de course	Intervalles (6-8x 3' P60")
11.12.21	samedi	Coordination et vitesse 4x40 4x60 p2-4' / pS 5'	Jeux de courses à vVO2max (3x7x40"-20") P3'
27.12.21	Camp	Coordination et vitesse	Force spécifique avec poids du corps
28.12.21		Séance sur piste 2x4-5x 300m P1' SP3'	Endurance de base 40-60'
29.12.21		Ecole de course et école de saut	Endurance de base 30-40' + renforcement du tronc et des pieds
30.12.21		Intervalles en montée (8-12x 1' P2')	Fin du camp
19.3.22	samedi	Jeu de courses 6x2' pause active 90"	Endurance 30' + Renforcement du tronc et des pieds
09.04.22	samedi	Test CNP	2x 120m-150m-120m P4'

Groupe Haies courtes et longues - Julien Quennoz			
		Matin	Après-midi
20.11.21	Kick off	TEST CNP ET KINETIC CONTROL	TEST CNP ET KINETIC CONTROL
21.11.21		ABC Haies, technique courte	Ateliers
04.12.21	samedi	ABC Haies, technique courte, souplesse spécifique	Rythme et coordination, capacité alactique
11.12.21	samedi	ABC Haies, technique longue	Gainage et stabilisation, force de sauts et pliométrie, renforcement spécifique
27.12.21	Camp	ABC Haies, technique courte	Tests de vitesse
28.12.21		Haies courtes: ABC start, départs en blocks (jusqu'à 3 haies) Haies longues: endurance vitesse	Renforcement du tronc, vélo
29.12.21		Musculation	Technique haies, courses en 4 ou 5 foulées
30.12.21		haies courtes end vitesse / Haies longues End specif	Fin du camp
19.3.22	samedi	ABC Haies, technique courte, souplesse spécifique	Renforcement du tronc, proprioception, sauts
09.04.22	samedi	Tests CNP	ABC Haies, technique longue
Groupe Lancers - Michaël Duc			
		Matin	Après-midi
20.11.21	Kick off	TEST CNP ET KINETIC CONTROL	TEST CNP ET KINETIC CONTROL
21.11.21		Technique de lancer	Ateliers
04.12.21	samedi	Souplesse sur les haies Technique de lancer du disque : du sans élan au 5/4	Musculation : renforcement des bases et intensification (force moyenne 3x 8-10 à 75%)
11.12.21	samedi	Technique de lancer du disque : du sans élan au 6/4	Musculation : renforcement des bases et intensification (force moyenne)
27.12.21	Camp	Disque : sans élan au 5/4 (filet)	Vitesse sur 30m (6x), Gainage
28.12.21		Medicine ball spécifique, Lancer du poids	Musculation : Force max pour U20, Puissance max pour U18,
29.12.21		Disque : voltes coordinatives, 4/4 au jet complet (filet)	Technique poids élan complet, Kugelschocken avant et arrière, pliométrie membres inférieurs, pliométrie spécifique lanceurs
30.12.21		Disque : Jet complet (poids normal et plus léger) (filet)	Fin du camp
19.3.22	samedi	Technique de lancer du disque : du 4/4 au 6/4	Musculation : renforcement des bases et intensification (force moyenne)
09.04.22	samedi	Tests CNP	Technique de lancer au stade de Monthey

Groupe longueur, triple , Soidri Bastoini, Chantal Freund, Robert Pauget			
		Matin	Après-midi
20.11.21	Kick off	TEST CNP ET KINETIC CONTROL	TEST CNP ET KINETIC CONTROL
21.11.21			Ateliers
04.12.21	samedi	Travail de pied, rythme terminal	Élan réduit
11.12.21	samedi	Laison course impulsion sur élan réduit	Laison course impulsion sur élan réduit
27.12.21	Camp	Groupe Sprint : Coordi, rythme placement de course	Groupe Hauteur : Musculation + pliométrie
28.12.21		Groupe Sprint : Musculation (Puissance) Ecole de saut	Groupe Hauteur : Vitesse ABC / Vitesse max
29.12.21		Groupe Sprint : Vitesse ABC, blocs technique, démarrage	Groupe Hauteur : Gainage + musculation
30.12.21		Groupe Sprint : capacité lactique (résistance)	Fin du camp
19.3.22	samedi	Coordination, suspension	Saut avec application du matin
09.04.22	samedi	Tests CNP	Long: : Transition course/impulsion + élan 10-12 Triple: Résister à l'écrasement