

Entraînement
Cadre romand

Centre National de Performance Romandie

samedi 16 mars 2024

9h45	Arrivée à Aigle								
10h00	Accueil et Echauffement collectif								
	Longueur	Triple saut	Hauteur	Haies	Sprint	Lancers	Multiples	Demi-fonds	Physio
Entraîneur	C. Freund	C.Freund	Q. Pirlet	J. Quennoz	O. Meisterhans S. Diriwaechter	M. Duc	J. Fringeli	A. Bonjour	
Matin 10h15-12h00	course d'élan précision	course d'élan accélérer sur la planche	Technique : accent sur l'appel vertical et la vitesse optimale	ABC Haies, technique longue	ABC drills, Vit alact 3x20m 4x 50m mini haies (échelle) Bloc / force de démarrage Galerie: tech gest 92% 4 courses	Technique Selon les disciplines	Haies ABC+5 et 3 pas Javelot+Force de lancers	ABC Haies 3blocs 3x300, p1', SP 4'	dès 11h30
12h00	Repas de midi								
	Longueur	Triple saut	Hauteur	Haies	Sprint	Lancers	Multiples	Demi-fonds	Physio
Entraîneur									
14h00 - 16h00	technique saut sur élan réduit	technique résister à l'écrasement	Gainage général + Pliométrie	Renforcement du tronc et spécifique, force de sauts et pliométrie, proprioception	Musculation : renforcement des bases et intensification (force moyenne)	Musculation : renforcement des bases et intensification (force moyenne)	Hauteur Force de sauts et pliométrie Progr. de course: Sprints longs ou endurance	Force et haltérophile fonctionnelle: poids de type endurance	
16h30	Fin de stage collective								

Entraîneurs

Chantal Freund (Longueur et triple)
Olivier Meisterhans (Sprint)
Stéphane Diriwaechter (Sprint)
Michaël Duc (Lancers)
Julien Quennoz (Haies)
Quentin Pirlet (Hauteur)
Jonas Fringeli (Multiple)

Physio / Masseurs / Therapeutes

Clément Chazette
Allan Sottas