

CANEVAS D'ENTRAINEMENT CADRE ROMAND 2023-24

Groupe Sprint - Kim Beyrison, Olivier Meisterhans, Stéphane Diriwaechter			
		Matin	Après-midi
11.11.23	Kick off	Technique : dribbles et rythme sur cônes + application en courses	Ateliers en commun
25.11.23	samedi	TEST CNP ET KINETIC CONTROL	TEST CNP ET KINETIC CONTROL
9.12.23	samedi	Force : production force horizontale	Capacité lactique : distance moyenne (80 à 150m), 6 à 9 courses
27.12.22			
28.12.22	Camp		
29.12.22			
30.12.22			
16.3.24	samedi	technique sprint / force de démarrage / bloc / échelle	Musculation circuit et renforcement
23.03.24	samedi	TEST CNP ET KINETIC CONTROL	TEST CNP ET KINETIC CONTROL
Groupe Hauteur - Quentin Pirdet			
		Matin	Après-midi
11.11.23		Technique : éducatifs et bases des alignements + travail en virage	Ateliers en commun
25.11.23		TEST CNP ET KINETIC CONTROL	TEST CNP ET KINETIC CONTROL
9.12.23		Technique : travail de l'approche en élan réduit + flop	Gainage général + Pliométrie
27.12.22		Technique : élan réduit + flop avec reuter/trampoline	Musculation + pliométrie
28.12.22		Technique : élan complet + flop avec reuter/trampoline	Vitesse ABC / Vitesse max (test 30m lancé)
29.12.22		Technique : élan complet	Renforcement + musculation
30.12.22		Programme de course : 4x150m p 12'	
16.3.24		Technique : accent sur l'appel vertical et la vitesse optimale	Gainage général + Pliométrie
23.03.24		TEST CNP ET KINETIC CONTROL	TEST CNP ET KINETIC CONTROL
Groupe Demi-fonds - Allan Bonjour / Maxime Walt			
		Matin	Après-midi
11.11.23		Coordination Générale Intervalles (6-8x 3' P60")	Ateliers en commun
25.11.23		TEST CNP ET KINETIC CONTROL	TEST CNP ET KINETIC CONTROL
9.12.23		Technique travail de poussée 2x 120m-150m-120m P4'	Tronc: force et mobilité Haltérophilie: Initiation & séances 3x8' pour les avancés
27.12.22		Coordination et vitesse	Force: haltérophilie et pliométrie
28.12.22		Séance sur piste	Endurance de base
29.12.22		Ecole de course et de saut	Endurance + renforcement général
30.12.22		intervalles en montées	-
13.1.23		Ateliers technique Force / Mobilité / Vitesse	Séance spécifique selon discipline: Route & Cross / Piste 800 / piste 1500
16.3.24		ABC Haies 3bloccs 3x300, p1', SP 4'	Force et haltérophilie fonctionnelle: poids de type endurance
23.03.24		TEST CNP ET KINETIC CONTROL	TEST CNP ET KINETIC CONTROL
29.04.23		-	-
Groupe Haies courtes et longues - Julien Quennoz			
		Matin	Après-midi
11.11.23	Kick off	ABC Haies, technique de base à vitesse réduite	Ateliers en commun
25.11.23	Tests	TEST CNP ET KINETIC CONTROL	TEST CNP ET KINETIC CONTROL
9.12.23	Samedi	ABC Haies, technique à haute vitesse, vitesse-endurance sur haies	Renforcement du tronc, force de sauts et pliométrie, proprioception
27.12.22	Camp	ABC Haies, petite technique (baskets), déroulés	Tests de vitesse, sauts et pliométrie
28.12.22		Haies courtes: travail du départ (jusqu'à 3 haies) Haies longues: endurance vitesse	Renforcement du tronc, endurance sur vélo, mobilité
29.12.22		Haies courtes: technique, courses rythmées en 5 foulées Haies longues: technique, courses rythmées en 4 foulées	Musculation, schocken
30.12.22		Haies courtes: endurance vitesse Haies longues: endurance spécifique	
16.3.24	Samedi	ABC Haies, technique de base, courses avec variations de rythmes	Condition physique, sauts et pliométrie, proprioception
23.03.24	Tests	TEST CNP ET KINETIC CONTROL	TEST CNP ET KINETIC CONTROL
Groupe Lancers - Michaël Duc			
		Matin	Après-midi
11.11.23		Stabilité dans les lancers	Ateliers en commun
25.11.23		TEST CNP ET KINETIC CONTROL	TEST CNP ET KINETIC CONTROL
9.12.23		Technique de lancer élan réduit	Musculation : développement des fondamentaux
27.12.22		Technique de lancer	Vitesse sur 30m (6x), Gainage
28.12.22		Technique de lancer (2ème discipline)	Musculation : intensification du renforcement
29.12.22		Technique de lancer	Pliométrie et explosivité
30.12.22		Technique de lancer	Fin du camp
16.3.24		Technique de lancer	Musculation : intensification du renforcement
23.03.24		TEST CNP ET KINETIC CONTROL	TEST CNP ET KINETIC CONTROL
Groupe longueur, triple, Soidri Bastoini, Chantal Freund, Robert Pauget			
		Matin	Après-midi
11.11.23		Technique impulsion	Ateliers en commun
25.11.23		TEST CNP ET KINETIC CONTROL	TEST CNP ET KINETIC CONTROL
9.12.23		Bondissements	Saut élan réduit
27.12.22		Mobilité Coordination	Technique impulsion
28.12.22		Travail de ramené + transition sur saut	Musculation Pliométrie
29.12.22		Bondissements	Technique saut liaison course-impulsion
30.12.22		Course	Fin de camp
16.3.24		Course d'élan	Technique impulsion
23.03.24		TEST CNP ET KINETIC CONTROL	TEST CNP ET KINETIC CONTROL
Groupe Multiple Jonas Fringeli			
		Matin	Après-midi
11.11.23		Coordination-haies ABC, renfo. spécifique vitesse, sprints longs	Ateliers en commun
25.11.23		TEST CNP ET KINETIC CONTROL	TEST CNP ET KINETIC CONTROL
9.12.23		Haies ABC + 5 et 3 pas, poids, force de lancers et renfo. du tronc	Hauteur 5 pas, force de sauts + plio, prog. de course: sprints longs ou endurance
27.12.22		Coordination-haies ABC, poids	Sprint (vitesse max.), force de lancers
28.12.22		Longueur, javelot	Perche (H), musculation
29.12.22		Haies, poids (F), disque (H)	Renfo. général, force de sauts + plio
30.12.22		Hauteur, end. spécifique (piste)	
16.3.24		Haies ABC + 5 et 3 pas, javelot, force de lancers et renfo. du tronc	Hauteur, force de sauts + plio, prog. de course: sprints longs ou endurance
23.03.24		TEST CNP ET KINETIC CONTROL	TEST CNP ET KINETIC CONTROL