

## **Programme stage 05 – 07 Novembre 2010 COQUE**

### **Groupe « Sprint - Haies »**

<b>05.11.10</b>	<b>06.11.10</b>	<b>07.11.10</b>
	10h00-12h00  <u>Groupe Haies:</u> Educ. Haies + technique haies <u>Groupe sprint:</u> Tests cellules: 3x20m et 3x30m départ arrêté 3x20m et 3x30m départ lancé	10h00-12h00  10x200m récup 3'00, 2'40, 2'20, 2'00...dégressif par 20 sec
18h00-20h00  Musculature Programme entraîneur fédéral (général) ou entraîneur personnel	16h00-18h00  travail en virage: 2(5x70-80m) - 5x entrée de virage - 5x sortie de virage	