

CONTENU DU STAGE SPRINT-HAIES DES 31 OCTOBRE ET 01 ET 02 NOVEMBRE 2011: LUXEMBOURG.

Lundi 31/10/2011

10.00-12.00 : PP Générale et Technique

13.30 ou 14.00-15.00 : La programmation de l'entraînement hivernal

15.00-17.00 : séance sur piste orientée sur la mise en action avec harnais et charges à tracter.

Mardi 01/11/2011

10.00-12.00 : Musculation : dominante force.

13.30 ou 14.00-15.00 : analyse vidéo de la séance/piste de la veille.

15.00-17.00 : séance sur piste orientée sur :

- * l'amplitude de la foulée sur zones et parcours courts (sprint court et haies hautes)
- * parcours moyens avec ou sans obstacles (sprint long et haies basses)

Mercredi 02/11/2011

10.00-12.00 : PP Générale et Technique

13.30 ou 14.00-15.00 : analyse vidéo de la séance/piste de la veille.

15.00-17.00 : séance en nature(si possible) avec aérobie et/ou côtes