

STAGE SPRINT-HAIES du 17 au 20 décembre 2011 à la Coque (Luxembourg).

Samedi 17 décembre 2011

10.00-12.00 : Aréna	PP Générale et Technique
13.30 ou 14.00-15.00	possibilité d'entretien avec athlètes et(ou) entraîneurs.
15.00-17.00 : Aréna	Travail de la mise en action avec alternance de départs/ 3 appuis avec charge, parcours en survitesse et départ blocks. Plus un parcours moyen.

Dimanche 18 décembre 2011

10.00-12.00 : Aréna	Exercices spécifiques pour sprinters et hurdlers.
13.30 ou 14.00-15.00	analyse vidéo de la séance/piste de la veille.
15.00-17.00 : Aréna	séance/piste sur parcours longs

Lundi 19 décembre 2011

10.00-11.45 : salle de musculation	Séance Musculation (Dominante principale la FORCE MAXIMUM et dominante secondaire la puissance maximale)
13.30 ou 14.00-15.00	analyse vidéo des séances de la veille.
15.00-17.00 : Piste annexe	séance blocks avec et sans résistance.

Mardi 20 décembre 2011

10.00-12.00 : Piste annexe	travail de l'enchaînement des premiers appuis à partir d'une plateforme et avec résistance.
13.30 ou 14.00-15.00	analyse vidéo des séances de la veille.
15.00-17.00 : Piste annexe	Départs blocks (avec obstacles pour les hurdlers)