Stage Sprint Haies / Lancers / Triple – Longueur - Hauteur
Aubière du 02 au 06 janvier 2024

SPECIALITE : SPRINT COURT

Encadrement	*Athlètes*
LOPEZ Arnaud Alopez33@outlook.fr 0679840404	CAPON Agathe JUF CHARLES Noah CAM COUSIN Quentin SEM DUPOND Mila CAF FALEME Laure-Anne ESF LESUEUR Lenny JUM MARTIN Noé ESM MAYOUMA Marcia SEM VEILLEROBE Loïk ESM

Ambiance générale du groupe	Très bonne ambiance, propice à la performance. Athlètes sérieux.

Conditions d'entraînement	**Hébergement / Restauration :** Hébergement calme à 15min à pied du stadium Repas équilibré et en quantité suffisante **Installations sportives :** **Stadium Jean PELLEZ** Piste et anneau couvert, espace chauffé. La piste propose un très bon renvoi au sol Nous avons pu utiliser assez facilement l'espace central (ligne du 60m)
Programme du stage 	**Mardi :** séance orientée sur le travail d'appui, des alignements et de l'avancéee du bassin + 6 x 80m relaché **Mercredi matin :** Technique course orienté fréquence et amplitude en basket **Mercredi après-Midi :** vitesse en pointes avec départ en trepied 50m – 60m – 50m -40m **Jeudi matin** : Musculation programme donné par l'entraineur ou initiation musculation et renforcement **Jeudi après-midi :** repos **Vendredi matin** : Séance de départ (dissociation entre la phase de « poussée » « et chercher à rythmer les 1ers appuis) Fin de séance 2 x 20m – 3 x 30m **Vendredi après-midi :** Gainage et mobilité sur les haies + aérobie 2 x 7 x 200m (allure 38'' -40'' pour les hommes / 42''-44'' pour les femmes) **Samedi matin :** Résistance vitesse 80m R8' 150m R9' 220m R10' 150m

Résultats tests (si vous en avez fait) :

Stage Sprint Haies / Lancers / Triple – Longueur - Hauteur
Aubière du 02 au 06 janvier 2024

SPECIALITE : HAIES HAUTES

Encadrement	*Athlètes*
Baigue Stéphane Stef.baigue@gmail.com 068157655	Thomas Maelle JF ESTEVEZ AXELLE CF RIGAL JADE CF DIOP MAIMOUNA JF FAURE JULIE JF HAMON REJANE JF ANEL PIERRE CM Tiquettes Betes Anaelle CF ABDELHADI MORLHON SOFIAN CM Guillaume Mathilde SF Devaine Maxence EM Cifuentes y zapatero Yoannis CM Bellakhder Yassine

Ambiance générale du groupe	**Groupe hétérogène allant, de jeunes cadets première année , à des séniors de niveaux finale nationale.** **Athlètes sérieux, motivés. Très bonne ambiance de travail.** **Bonne culture de l' entraînement** **Bonne relation entre les athlètes.**
Conditions d'entraînement	**Hébergement / Restauration :** Hotel, très bonne conditions. 10' à pied du stade **Installations sportives : Stadium Aubière installations de hautes qualités**
Programme du stage 	**Début du stage mardi 2 matin 11h30** **mardi 2 après-midi :** **Accueil, débriefing début de saison.** **Décrassage, travail d appuis et mobilisation sur haies. assouplissements.**

	Mercredi 3 matin : **Séances départs en starts jusqu à H3 6 à 8 passages avec confrontation.** **mercredi 3 après-midi :** **Grosse séance technique, avec pour base l' impulsion.** **Objectif de la séance : impulsion complète, impulsion de loin, impulsion en plante de pied, attaque en genoux. Travail de rythme en sur fréquence entre les obstacles** **jeudi 4 matin :** **repos** **jeudi 4 après-midi :** **séance spé sur 6haies -1pied sur 60m** **5 à 6 passages récup 8'à 10'** Echauffement perso type compétition **vendredi 5 matin :** **Séance musculation donnée par coachs perso.** **Vendredi 5 après-midi :** **Séance de course** **3 séries de 60-150** **Récup 3' entre les deux courses** **Récup 8' à 10' entre les séries** **60 m en 3 parties poussée, placé, rythmé avec plots à chaque 20m** **150m autour de 90% base 100m en amplitude relâché.** **Samedi 6 matin :** **Séance aéro** **2 à 3 séries de 6x150 récup 50 en marchant.** **Fin du stage 13h30**