

Stage d'Entraînement - Lavandou du Lundi 21/04 au Dim 27/04/25

Jour	Disciplines	Matin	Après-midi	Remarques	
lundi 21 avril 2025	Spt long	Voyage en bus	Footing 30min + Etir		
	Spt court		Footing 30min + Etir		
	1/2 fond court		Footing 30min + Etir		
	1/2 fond long		Footing 50min + Etir		
	Multi		Footing 30min + Etir		
mardi 22 avril 2025	Spt long	Footing 30min + PPG	Footing 15min + Etir - 2 x (300, 150, 80) 1ere série relachée vite 2eme série vite r=2'30 R=7' à 8'		
	Spt court	Footing 30min + PPG	Footing 15'+Etir 2 x 200, 3 x 150, 4x 100 relâché vite 90% r= 3' R=8 à 10'		
	1/2 fond court	Footing 35min + Etir (Borne les mimosas)	Volume 3x1000 + 3x800 r1'30 R4'		
	1/2 fond long	Footing 50min + Etir (Borne les mimosas)	Volume 3x1200 + 1000/800/800 r1'30 R4'		
	Multi	Footing 30min + PPG	Haies / Longueur		
mercredi 23 avril 2025	Spt long	Footing 30min + PPG *Séance relais pour ceux qui feront du 4x100	Footing 15min - Etir - 300/250/150 À fond; Rec longue	Justine Lucas Evan disque matin (Philippe)	
	Spt court	Séance de Relais	Footing 15'+Etir 100,120,150,150,120,100 à 90% (dernier 100 à 100% départ starts r=5') r=3'30	Matias / Marielle /Leandro / Meïta en hauteur le matin (Romain)	
	1/2 fond court	Footing 35min (vignes) + Etir	VMA : 5x300 + 5x250 + 5x250 r1'50"/40" R4'	Jonas + Lucas + Maximo + Romain avec le demi-fond (moins 1 répétition par série) Ap-Midi (J-Luc)	
	1/2 fond long	Footing 50min (vignes) + Etir	VMA : 5x400 + 5x300 + 5x250 r1'50"/40" R4'		
	Multi	Footing 30min + PPG	Vitesse : Start - 3x 30/40/50m + Javelot	Orlane/Lucas/Anna/ 4x100m le matin (Gilles)	
jeudi 24 avril 2025	Spt long	Cotes : 3 séries de 100/120/150m r 1'30 et 5'	REPOS		
	Spt court	Cotes : 3 séries de 80/100/120m recup 1'30 et 5'	REPOS		
	1/2 fond court	Cotes : 3 séries de 120/150/200m r 1'30 et 5'	REPOS		
	1/2 fond long	Cotes : 4 séries de 120/150/200m r 1'30 et 5'	REPOS		
	Multi	Cotes : 3 séries de 50/60/80m recup 1'30 et 5'	REPOS		
vendredi 25 avril 2025	Spt long	Footing 30min + Sauts ou Lancers	Footing 15min + Etir - 4 x 180m vite 95% R= 4'		
	Haies Basses		Footing 15min - Etir - 1 fois la 5 / 1 fois la 7 R=5'; puis 3 fois de la 4 à l'arrivée (315m) R=7' (Romain)		
	Spt court		Footing 15' + Etir 1 x 100; 3 x 80; 3 x 60 r=3'30 R=6' max Départs en starts	Orlane + Meita avec le groupe Ap-Midi de Gilles	
	1/2 fond court		Footing 35min (Borne les mimosas) + Etir	Spé 800 : 500 + 300 / 3x300 r1' R8'	
	1/2 fond long		Footing 50min (Borne les mimosas) + Etir	Spé 1500 : 1000+300 / 600+400+300 r1' R8'	
samedi 26 avril 2025	Multi	Footing 30min + PPG	Vitesse Long : 3 séries 150/120/100 - Lancers (poids ou disque) Franck		
	Spt long	Footing 30min + Départ Start (30m)	Footing 15min + Etir 200/300/300/200 vite R=3'	Marielle Matias léandro Meita Anna Hauteur (le matin Franck)	
	Spt court	Footing 30min + Départ Start (30m)	Footing 15' + Etir 2 x (200, 100) 2x (100, 50) r= 1' R= 8' à 12' Intensité max.		
	1/2 fond court	Footing 35min (barrage) + Etir	Vitesse : 3 séries de 3 x (150+80m) récup 30" / 1'30 et 5'		
	1/2 fond long	Footing 50min (barrage) + Etir	Vitesse : 3 séries de 3 x (150+80m) récup 30" / 1'30 et 5' ou Steeple		
dimanche 27 avril 2025	Multi	Hauteur ou Poids/Disque + Relais	VMA : 3 series de 3 x 200m + Javelot ou Longueur/Triple		
	Spt long	Footing 30min + PPG	Départ 13h30		
	Spt court	Footing 30min + PPG	Départ 13h30		
	1/2 fond court	Footing 35min + Etir	Départ 13h30		
	1/2 fond long	Footing 50min + Etir	Départ 13h30		
	Multi	Footing 30min + PPG	Départ 13h30		