

Stage d'Entraînement - Lavandou du Lundi 13/04 au Dim 19/04/26

Jour	Disciplines	Matin	Après-midi
lundi 13 avril 2026	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 14 avril 2026	Spt long	Footing 25 à 30min + Départ Start (30m)	Footing 15' + Etir - 3 x(250+150) 90 + 100%, Départ au 50m vers 200 et marche vers 150 R=5'
	Spt court	Footing 25 à 30min + Départs Starts (30m)	2 x 200, 3 x 150, 3 x 100 relâché vite 90% r= 3' R=8 à 10'
	1/2 fond court	Footing 35min + Etir (Borne les mimosas)	Spé 800 : 500 + 200 (r1' / R 8') / 400 + 300 (r1' R8')
	1/2 fond long	Footing 50min + Etir (Borne les mimosas)	Spé 1500 : 600+r2'+400 R4' / 2x500 r1'30 et 3' / 2x(300+200) r1' R2'
	Multi	Footing 25-30Min + PPG	Haies + Longueur
mercredi 15 avril 2026	Spt long	Footing 25 à 30min + PPG	Footing 15min + Etir 3 x 120; 2 x 200; 1 x 300 à 95% r=3'30 R=7' au départ du 400 en starts
	400 Haies	Footing 25 à 30min + Sauts ou Lancers	Footing 15' + Etir - 3 x 3haies, 2 x 5haies, 1 x 7haies r=3'30 R=7' au départ du 400 en starts
	Spt court	Séance de Relais + Hauteur	1 x 100; 3 x80; 3 x 60 r=3'30 R=7' départs en starts
	1/2 fond court	Footing 35min (vignes) + Etir	Seuil 3x1400 r1'30 + 4' / 4x400m (ou 4x300m) r45"
	1/2 fond long	Footing 50min (vignes) + Etir	Seuil 3x1600 r1'30 + 4' / 4x400m r45"
jeudi 16 avril 2026	Multi	Concours (Hauteur-Disque-Poids-Triple)	Vitesse (Start) + Javelot
	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 X (3x150m) 1er VLV / 2e progres / 3e à bloc r 1'30 et 5'	REPOS
	1/2 fond long	Cotes : 3 X (3x180m) 1er VLV / 2e progres / 3e à bloc r 1'30 et 5'	REPOS
vendredi 17 avril 2026	Multi	Cotes : 3 séries de 50/60/80m recup 1'30 et 5'	REPOS
	Spt long	Footing 25 à 30min + Sauts ou Lancers	Footing 15' + Etir - 500/300/150 Vite avec récupération longue R=7'
	Spt court	Footing 25 à 30min + Sauts ou Lancers	100, 120, 150, 150, 120, 100 à 90% (dernier 100m à 100% en test départ en starts) r=3'30 max
	1/2 fond court	Footing 35min (Borne les mimosas) + Etir	VMA : 4x400 r1' et 2'+ 5x300 r50" et 2'+ 5x200 r40" OU 4x350 / 5x250 / 5x200
	1/2 fond long	Footing 50min (Borne les mimosas) + Etir	VMA : 5x400 r1' et 2'+ 6x300 r50" et 2'+ 5x200 r40"
samedi 18 avril 2026	Multi	Footing 25-30Min + PPG	VMA 3 Séries de 3X200M + Concours
	Spt long	Footing 25 à 30min + Départ Start (30m)	Footing 15min + Etir 3 x 120 Moy Vite (60/60) puis 3 x 60 vite r=3'30 R=7'
	Spt court	Footing 25 à 30min + Départs Starts (30m)	1 x (200 + 100) 2x (100 + 50) r= 1' R= 8'à 12' Intensité max.
	1/2 fond court	Footing 35min (barrage) + Etir	Vitesse : 3x150m / 3x120m / 3x100m récup 1'30 et 5'
	1/2 fond long	Footing 50min (barrage) + Etir	Vitesse : 3x150m / 3x120m / 3x100m récup 1'30 et 5'
dimanche 19 avril 2026	Multi	Footing 25-30Min + PPG	Sprint Long + Lancers (Poids ou Disque)
	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