

**Stage d'Entraînement - Lavandou du Lundi 15/04 au Dim 21/04/24**

<b>Jour</b>	<b>Disciplines</b>	<b>Matin</b>	<b>Après-midi</b>
lundi 15 avril 2024	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 40min + Etir
	Multi		Footing 30min + Etir
mardi 16 avril 2024	Spt long	Footing 25 à 30min + PPG	Footing 15min + Etir - 3 séries de (250+80) 95%, vite /rec 4'
	Spt court	Footing 25 à 30min + PPG	2 x 200, 3 x 150, 4x 100 relâché vite 90% r= 3' R=8 à 10'
	1/2 fond court	Footing 40min + Etir - Autour du Lac	Volume 2 séries de (1200/1000/800) OU 1000/800/600 m récup 2' et 5'
	1/2 fond long	Footing 40min + Etir - Autour du Lac	Volume 2 séries de (1200/1000/800) OU 2 X(1600/1200/800) récup 1'30 et 5'
	Multi	Footing 25 à 30min + PPG	Haies ou 1/2 fond / Longueur-triple
mercredi 17 avril 2024	Spt long	Footing 25 à 30min + PPG	Footing 15min - Etir - 4 x VLV 400m(150/100/150) / 400haies : 4 x (4 1eres +4 dernières)
	Spt court	Séance de Relais + Hauteur	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 40min + Etir	VMA : 3 séries de 5 x 300m récup 45" et 4'
	1/2 fond long	Footing 40min + Etir	VMA : 2 séries de 6 x 400m récup 45" et 4'
	Multi	Footing 30min + PPG	Vitesse Long : 3 séries 150/120/100 - Lancers (poids ou disque)
jeudi 18 avril 2024	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 19 avril 2024	Spt long	Footing 25 à 30min + Sauts ou Lancers	Footing 15min + Etir 500/300/150 À fond rec longue
	Spt court	Footing 25 à 30min + Sauts ou Lancers	1 x 100; 3 x80; 3 x 60 r=3'30 R=7' départs en starts
	1/2 fond court	Footing 40min + Etir	Spé : 2 x (400+400) R 1'30' et 8'
	1/2 fond long	Footing 40min + Etir	Spé : 3x300m / 1000 / 500+300 Recup 45" et 6'
	Multi	Hauteur - Relais	Vitesse : Start - 3x 30/40/50m + Javelot
samedi 20 avril 2024	Spt long	Footing 25 à 30min + Départ Start (30m)	Footing 15min +2 x 500+150 gérer / 400m haies : 4H : 3 x la 3 / 2 x la 5 Et après 7' la 7eme
	Spt court	Footing 25 à 30min + Départ Start (30m) + Léonie	2 x (200, 100) 2x (100, 50) r= 1' R= 8' à 12' Intensité max.
	1/2 fond court	Footing 40min + Etir	Vitesse : 3 séries de 3 x (150+80m) récup 30" / 1'30 et 5'
	1/2 fond long	Footing 40min + Etir	Vitesse : 3 séries de 3 x (150+80m) récup 30" / 1'30 et 5'
	Multi	Footing 25 à 30min + PPG	VMA : 3 series de 3 x 200m + Disque ou Longueur
dimanche 21 avril 2024	Spt long	Footing 25 à 30min + Sauts ou Lancers	Départ 13h30
	Spt court	Footing 25 à 30min + Sauts ou Lancers	Départ 13h30
	1/2 fond court	Footing 50min + Etir	Départ 13h30
	1/2 fond long	Footing 50min + Etir	Départ 13h30
	Multi	Footing 25 à 30min + PPG	Départ 13h30