



Entraînement: Dernière semaine

	Samedi 09.08.2014	Dimanche 10.08.2014	Lundi 11.08.2014	Mardi 12.08.2014	Mercredi 13.08.2014	Jeudi 14.08.2014	Vendredi 15.08.2014
	Après le jour de pause d'hier, il s'agit de travailler aujourd'hui à vitesse maximale. A partir de maintenant, nous essayons aussi de calquer les entraînements sur le programme des championnats d'Europe. Les séances d'entraînement du matin doivent correspondre plus ou moins aux horaires de la compétition. Le même principe prévaut pour les entraînements du soir.	Nous avons encore un jour intensif avec deux unités d'entraînement. Mais les séances sont courtes. L'accent est mis sur la transition difficile entre le saut en hauteur et les haies, ainsi que sur l'entraînement de la force.	Encore quelques sauts réactifs et le programme de course en conclusion.	Tu as congé toute la journée. J'aimerais que l'on prenne du temps pour discuter de la compétition. Nous devons éclaircir plusieurs points: <ul style="list-style-type: none"> • Heure du petit-déjeuner • Quel bus-navette prenons-nous pour le stade? • Quand dois-tu te rendre à la chambre d'appel? • Où et à quelle heure prenons-nous le repas de midi? • A quelle heure retournons-nous au stade en fin d'après-midi? • Que ne dois-tu absolument pas oublier? • As-tu déjà réservé ton rendez-vous chez le physiothérapeute pour l'après-compétition? 	C'est le moment de tonifier un peu la musculature avec de petits sprints et quelques sauts dynamiques.		
Matin	Entraînement 1 9h30-11h Sprint <ul style="list-style-type: none"> • 2 x 30m départ en starting-block • Pauses: 6 min • 2 x 30m/30m speedy • Pauses: 8-10 min Longueur <ul style="list-style-type: none"> • Contrôle de la course d'élan 	Entraînement 2 9h30-11h Haies <ul style="list-style-type: none"> • Exercices préparatoires • 2 x 2 haies/1 x 6 haies Hauteur <ul style="list-style-type: none"> • Contrôle de la course d'élan 	Entraînement 4 9h30-11h Détente <ul style="list-style-type: none"> • 3 x 5 foulées bondissantes dans le sable Course 2 <ul style="list-style-type: none"> • 120m – 80m • Pauses: 2-18 min 	Libre Discussion 9h30-10h	Entraînement 5 9h30-10h30 Stimuler/tonifier <ul style="list-style-type: none"> • 2 x 30m départ en starting-block • Pauses: 6 min • 4 x 3 sauts de haies 	10h05 100m haies	11h40 Longueur
Après-midi	Libre	Entraînement 3 18h00-19h30 Poids <ul style="list-style-type: none"> • Lancer complet Force <ul style="list-style-type: none"> • Squats – 3 x 3 x 	Libre	Libre	Libre	12h05 Hauteur 19h50 Poids 21h15 200m	18h04/19h15 Javelot 21h15 800m
	Important <ul style="list-style-type: none"> • Tu te mets gentiment dans le rythme des CE. Tu te lèves à l'heure de la journée de l'épreuve et calques l'heure des entraînements sur celle des compétitions. • Respecte les conseils en matière d'alimentation. 		Important <ul style="list-style-type: none"> • T'es-tu annoncé auprès du physiothérapeute? Ce serait bien que tu te fasses masser durant l'après-midi. 	Important <ul style="list-style-type: none"> • Les CE démarrent enfin. • C'est l'occasion de prendre la température du stade et de s'imprégner de l'ambiance. Veille à ne pas rester trop longtemps debout ni à trop marcher. • Note les objectifs que tu t'es fixés pour la compétition. 	Important <ul style="list-style-type: none"> • Ne fais pas de nouvelles expériences, mais choisis des exercices que tu apprécies et que tu maîtrises bien. 		