

LIGUE D'ATHLÉTISME RÉGIONALE DU GRAND EST

ATHLÈZ 

PREPARATION CHAMPIONNATS DE France DE MARCHE NORDIQUE Stages Janvier et Février



OBJECTIFS :

- Groupe compétition LARGE
- Faire progresser les athlètes de la LARGE
- Préparation Championnats de France

PLANNING :

- Une session de préparation fin janvier (les 27 et 28/01)
- Optimisation et réglages fin février (les 24 et 25/02)
- Championnats de France (le week-end des 16 et 17/03)

LIEU : CPO de Vittel pour les infrastructures et notamment circuit forestier, piste outdoor, piste indoor, piscine, espace détente (sauna, hammam, spa) et restauration sur place (repas du midi et soir)

Maison Régionale des Sports du Grand Est
Ligue d'Athlétisme Régionale Grand Est
13 rue Jean Moulin
54510 Tomblaine

03.83.18.87.77
contact@athlelarge.fr
Association loi 1901 non assujettie à la TVA
SIRET : 340 90 381 00022

PROGRAMMES :

Programme stage		DÉBUT 09:30	INTERVALLE 60 MIN
Début	Fin	Samedi 27 janvier 2024	Dimanche 28 janvier 2024
9:30	10:30	Accueil - Présentation stage et rappels techniques	Réveil musculaire et régénération
10:30	11:30	Marche active réveil musculaire et reconnaissance parcours pour épreuve de biathlon nordique	Intermittent long (1h45)
11:30	12:30	Reconnaissance parcours	Echauffement 10min puis 6x10min r=4min Recup 10min
12:30	13:30	Repas	Repas
13:30	14:30	Marche régénération	Marche régénération
14:30	15:30	Educatifs sur rappels techniques - Echauffements	Cross training et intermittent court Echauff 10min puis 10x2min r=2min squats Recup 10min
15:30	16:30	Epreuve n°1 de Biathlon nordique - 5 tours	Récupération stade indoor puis espace détente
16:30	17:30	Epreuve n°2 de Biathlon nordique - 5 tours	Debriefing - fin du stage (17h)
17:30	18:30	Récupération stade indoor	
18:30	19:30	Espace détente récupération	
19:30	20:30	Repas	
20:30	21:30		
21:30	22:30	Soirée détente - bowling	

Programme stage		DÉBUT 09:30	INTERVALLE 60 MIN
Début	Fin	Samedi 24 février 2024	Dimanche 25 février 2024
9:30	10:30	Accueil - Présentation stage et rappels techniques Informations sur championnats de France	Réveil musculaire et régénération
10:30	11:30	Marche active réveil musculaire	Travail sur dépassements et situation de course Prepa Championnats de France groupe Elite LARGE
11:30	12:30	Préférences motrices respiratoires et MPH/MPB	Accélérations et gestion, dépassements, gestion respiration
12:30	13:30	Repas	Repas
13:30	14:30	Marche régénération	Marche régénération
14:30	15:30	Educatifs sur rappels techniques - Echauffements	Travail vitesse : intermittent court : Echauffement 15min - 10x(1min-r2min) - recup 15min
15:30	16:30	Cross training et intermittent court Echauffement 10min - 2 séries de 5x(2' r1) R5 - Recup 10min	Récupération en salle puis espace détente
16:30	17:30	Epreuve n°1 - situation course - 2 tours Epreuve n°2 - situation course - 2 tours	Debriefing - fin du stage (17h)
17:30	18:30	Récupération en salle	
18:30	19:30	Espace détente récupération	
19:30	20:30	Repas	
20:30	21:30		
21:30	22:30	Soirée détente - bowling	

BUDGET :

Frais par participant : 160€ le week-end dont 80€ d'hébergement.
(A confirmer : attente de confirmation des tarifs du CPO de Vittel)

INFOS et INSCRIPTIONS :

Rodolphe CRESSONNIER
07.68.49.90.15 – rodolphe.cressonnier@free.fr