

## Centre de formation Hérens-Nendaz semaine du 06 au 12 septembre 2010

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	
<b>Hérens</b>	<b>Coordination</b> 16h30 Vex 16h45 au cycle	<b>Force</b> 16h30 C.O	<b>Endurance</b> Vex 13h00 Euseigne 13h15	<b>Pause</b>	<b>Ski 5 OJ1</b>	<b>Ski 5 OJ1</b>	<b>Ski 5 OJ1</b>	<b>1 ENDURANCE</b> vélo env. 3h course en montagne 2h
<b>Nendaz + Sion</b>	<b>Pause</b>	<b>Force</b> 17h Fitbudget	<b>Endurance</b> Sion 12h45	<b>Coordination</b> 16h30 Sion 16h45 Nendaz	<b>Saas Fee</b>	<b>Saas Fee</b>	<b>Saas Fee</b>	Endurance-résistance : 30' à fond 45' sec pause (3x10 min)
<b>H-Canton</b>	<b>Vitesse</b>	<b>Force</b>	<b>Coordination</b>	<b>Fitball + abdos</b>	<b>Résistance</b>	<b>Force</b>	<b>Pause</b>	<b>2 vitesse</b> Ecole de course, séries de sprint, avec variation de formes, de réaction. Selon programmes
et pas en camp		Programmes sur site!			série 30-30			<b>3 FORCE</b>
<b>Lundi</b>	Coordination : C.O Euseigne 16h45. Retour sur Vex, Hérémente.							Variantes de sauts, sur une jambe, sur deux, sauts latéraux, selon programmes
<b>6</b>								
<b>Mardi</b>	Force en salle pour les 96-97uniquement (Oj2). RDV selon plan. Prendre 10.- et le linge obligatoire. Retour sur Beuson, Vex et Hérémente. H-C + 98-99 : regardez sur site programme force jambes + abdos.							Force-endurance : 4 séries 25 répétition
<b>7</b>								
<b>Mercredi</b>	Endurance : C.O Euseigne. Affaires intérieur + extérieur. Rdv selon plan. Retour sur Hérens-Beuson-Sion vers 16h30! Pour l'heure exacte du retour, vos enfants vous appelle. C'est beaucoup plus facile! Selon météo, si mauvais, natation. H-C Coordination.							Faire différent sport pour la mobilité, équilibre ex Parcours de mobilité, travail avec planche,
<b>8</b>								
<b>Jeudi</b>	Fitball et abdos : exercices sur programme fitball no 1 ou 2.							un tronc, la grande balle, courir dans une rivière, ou dans la forêt. Fitball....
<b>9</b>								
<b>Vendredi</b>	Résistance : faire 5 série de environ 6minutes avec 30 secondes à fond et 30 secondes récupération. OJ1 Saas fee ski5							<b>5 ABDOS</b> Min <b>3x</b> semaine selon programmes
<b>10</b>								
<b>Samedi</b>	Force haut du corps. OJ1 Saas fee ski5							<b>6 STRETCH</b> Tout les soir env. 20 min 30 secondes par exercices
<b>11</b>								
<b>Dimanche</b>	Pause avec récupération active. OJ1 Saas fee ski5							
<b>12</b>								