

## Centre de formation Hérens-Nendaz semaine du 27 juin au 3 juillet 2011

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	
<b>Hérens</b>	récupération	Force des jambes	Endurance	Coordination	Vitesse	ravitaillement	Endurance	<b>1 ENDURANCE</b>
	abdo	abdo	vélo	fitball	abdo	gigathlon	roller	vélo env. 3h course en montagne 2h
<b>Nendaz + Sion</b>	récupération	Force des jambes	Endurance	Coordination	Vitesse	ravitaillement	Endurance	Endurance-résistance :
	abdo	abdo	vélo	fitball	abdo	gigathlon	roller	30' à fond 45' sec pause (3x10 min)
								<b>2 vitesse</b>
								Ecole de course, séries de sprint, avec variation de formes, de réaction. Selon programr
<b>H-Canton</b>	récupération	Force des jambes	Endurance	Coordination	Vitesse	ravitaillement	Endurance	
	abdo	abdo	vélo	fitball	abdo	gigathlon	roller	<b>3 FORCE</b>
<b>Lundi</b>								
27	Condi: récupération: footing 30 min + abdos							Variantes de sauts, sur une jambe, sur deux, sauts latéraux, selon programmes
<b>Mardi</b>								
28	Condi: force des jambes, Fitness pour les 97-98 RDV							Force-endurance : 4 séries 25 répétition
<b>Mercredi</b>								
29	Condi endurance: Hérémente- Grande Dixence RDV 13h00 Basse-Nendaz, 13h30 Hérémente. Retour pour val d'Hérens et Sion							<b>4 JEUX COORDINATION</b> Faire différent sport pour la mobilité, équilibre ex Parcours de mobilité, travail avec planche,
<b>Jeudi</b>								
30	Condi: coordination + Fitball pensez au 5 facteurs (O.R.D.R.E.)							un tronc, la grande balle, courir dans une rivière, ou dans la forêt. Fitball...
<b>Vendredi</b>								
1	Condi: vitesse école de course et sprints + abdos							<b>5 ABDOS</b>
<b>Samedi</b>								
2	Ravitaillement rdv 6h30 à la Luette							Min <b>3x</b> semaine selon programmes
<b>Dimanche</b>								
3	Condi: endurance roller RDV 9h10 Hérémente, 9h15 Vex, 9h30 Sion Pont du Rhône. Retour pour Nendaz							<b>6 STRETCH</b> Tout les soir env. 20 min 30 secondes par exercices