

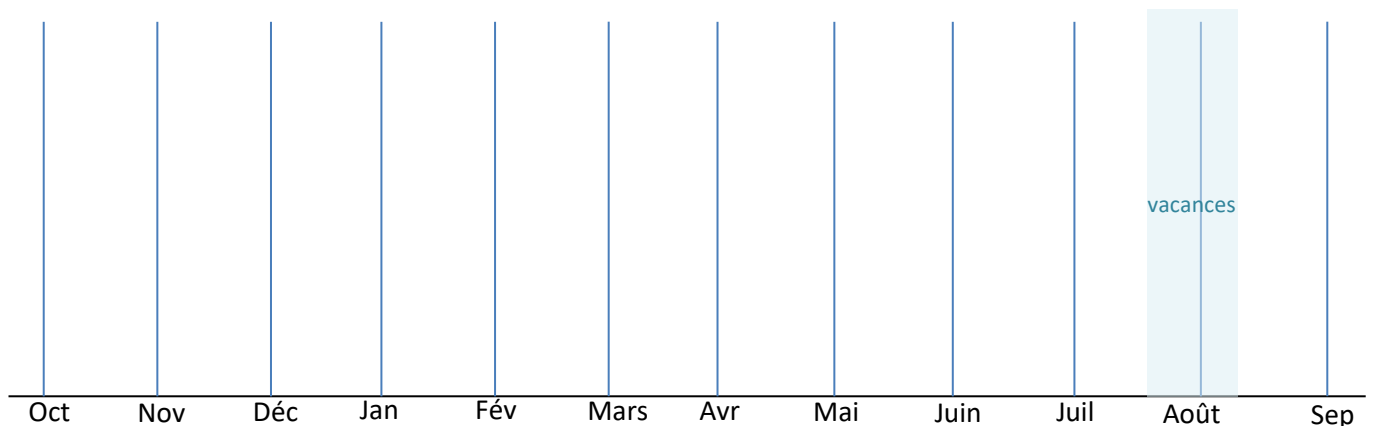
Buts de performance et de succès

Distance Saison Best	65m	+/- 1m	<input type="checkbox"/>		
Distances régulières	Plus de 63m	60% Comp.	<input type="checkbox"/>		
Liste meilleurs J. 1996 EUR	15. Rg (actuel : 22. Rg)	Oui/non	<input type="checkbox"/>	Disciplines annexes	
CS U20, J. 1995+96	Médaille	Oui/non	<input type="checkbox"/>	Poids 6kg	Participer, domaine 9m +/- 30cm <input type="checkbox"/>
Concours principal CS actif	Domaine MPS	+/- 1.5m	<input type="checkbox"/>	Longueur	Participer avec > 5.50m +/- 10cm <input type="checkbox"/>
Nombre concours	9 compétitions (2013:7)	+/- 2	<input type="checkbox"/>	100m	Participer < 13.00sec +/- 0.2sec <input type="checkbox"/>
Puissance				Performances de base	
Jeté 5kg EnAr:	> 16.00m (PB: -)	Oui/non	<input type="checkbox"/>	Squat jusqu'à l'horizontale	130kg (115) +/- 5kg <input type="checkbox"/>
Jeté 3kg EnAr:	> 19.00m (PB: 17.10)	Oui/non	<input type="checkbox"/>	Épaulé, 3er	80kg (55 ?) +/- 5kg <input type="checkbox"/>
Jeté EnAv 3kg:	> 17.50 (PB: 15.75)	Oui/non	<input type="checkbox"/>	Squat 1 jambe, j. d'appui	45kg (env. 35) +/- 5kg <input type="checkbox"/>
Par-dessus tête 3er, 1.5kg	> 22.00m (PB: 15.50m)	Oui/non	<input type="checkbox"/>	Arraché-fente, sous genou	55kg (45) +/- 3kg <input type="checkbox"/>
Jet en tension, 1kg	> 20m (PB: 18.85)	Oui/non	<input type="checkbox"/>	DC, 1er / incliné	100kg (85) / 85kg (72.5) +/- 3kg <input type="checkbox"/>
Lancer sans élan	> 2.85m (PB: 2.52)	Oui/non	<input type="checkbox"/>	Pull-over HL, 3er	70kg (56.5) +/- 3kg <input type="checkbox"/>
20m Départ debout	< tbd	Oui/non	<input type="checkbox"/>	Pull-over triceps, 3er	50kg (43.2) +/- 2kg <input type="checkbox"/>
30m lancé	< tbd	Oui/non	<input type="checkbox"/>	Tractions 90° / complète	20x (12x) / 8x (4) Oui/non <input type="checkbox"/>
				Endurance	80min Oui/non <input type="checkbox"/>

Objectifs d'actions

Technique			
Rester sur la plante des pieds lors de la pose de la jambe de poussée	Appliquer lors de chaque lancer, dès début saison comp.	Oui/non	<input type="checkbox"/>
Pied de poussée posé à 45°	Appliquer lors de chaque lancer, dès début saison comp.	Oui/non	<input type="checkbox"/>
Pied de la jambe de blocage posé direction du lancer	Appliquer lors de chaque lancer, dès début saison comp.	Oui/non	<input type="checkbox"/>
Pose du pied de la jambe de traction sous 90° lors du pas d'impulsion	Appliquer lors de chaque lancer, dès mai 2015	Oui/non	<input type="checkbox"/>
Travail plus actif de la jambe de poussée en rotation vers l'avant	Appliquer lors de chaque lancer, dès juin 2014	Oui/non	<input type="checkbox"/>
Angle d'envoi pour 80% des lancers sous 15°			
Lancer de base 2+3 : hauteur du bras suffisamment haut (corrigé perception)	Appliquer lors de chaque lancer dès janvier 2014	Oui/non	<input type="checkbox"/>
Mental			
Chercher ses limites dans chaque entraînement basé sur buts concrets ; formuler=> révéler => faire (responsabilité personnelle)		Oui/non	<input type="checkbox"/>
Comp. : trouver les facteurs de Flow personnels et les appliquer avec succès jusqu'à la fin de la saison		Oui/non	<input type="checkbox"/>
Comp. : établir et appliquer un échauffement de comp. Personnel (exercices, déroulement, préparations), jusqu'aux vacances d'été		Oui/non	<input type="checkbox"/>
Comp. : établir et tester des mesures pour améliorer la concentration sur soi et bloquer les influences extérieures		Oui/non	<input type="checkbox"/>
Capacité de charge corporelle			
80% des entraînements et 90% des compétitions sont surmontées sans douleur		Oui/non	<input type="checkbox"/>
Robustesse : moins de 20% des entraînements doivent être annulées pour des raisons de santé		Oui/non	<input type="checkbox"/>
Mesures de récupération : plus de 20x ou toutes les 2 semaines faire un bain régénératif ou massage		Oui/non	<input type="checkbox"/>
Organisation			
Argent : obtenir un parrainage de l'aide sportive suisse		Oui/non	<input type="checkbox"/>
Argent : générer un montant de sponsoring à hauteur de 2000.- pour couvrir les frais du camp d'entraînement		Oui/non	<input type="checkbox"/>

(Souhait-) Développement des courbes : performance, technique, force générale



Bruno Schürch, _____ Isidor Fuchser, _____