

Stage Élite LAO TRIPLE SAUT

Du 27/12 au 30/12/2024 à Bompas

Programme général du stage

	Ve. 27/12	Sa. 28/12	Di. 29/12	Lu. 30/12
Matin	<i>Arrivée stage</i> 11h – Malibu Village	Course	R' active	Course
Après-midi	Saut	PPG (Avec pliométrie)	Saut	<i>Départ stage</i> 13h

Programme détaillé stage

Vendredi 27/12
Arrivée sur le lieu d'hébergement à 11h Repas commun
Après-midi
<p>Technique saut - Thème : conservation de vitesse</p> <p>1/ Bondissements dans la descente du virage + 15m à plat Foulées bondissantes avec pré élan x2 Foulées bondissantes avec 4f élan x4 Foulée foulée triple avec 4f élan x4</p> <p>2/ Sauts élan réduit avec cellules de l'appel au bac à sable : Sauter loin et vite Triple saut sur 6 foulées d'élan – 5 sauts Triple saut sur 8 foulées d'élan – 3 à 4 sauts</p>
Samedi 28/12
Matin
<p>Technique course & course d'élan</p> <p>1/ Technique course sur plots – écart progressif 3 appuis + pause avec contraintes (medecin ball, mains sur hanches) 3 appuis entre plots 2 appuis entre plots</p>



7 Rue André Citroën, 31130 BALMA / Tél : 05.34.25.80.30

Courriel : secretariat@athle-occitanie.fr

Site internet : <http://athle-occitanie.fr/wp/>

Siret : 305 274 441 00024 – Code APE : 9312 Z

NOS PARTENAIRES



Crédit Mutuel

2/ Courses d'élan sur plots + appel (intentions sur les appuis et la liaison course appel) x5

3/ Courses d'élans avec 1080 sprint (résistance très légère) x2 à 3

Après-midi

PPG

Mobilité et appuis sur haies

- 1/ Escaliers : cloche droit, cloche gauche, pieds joints
- 2/ Indéformable barre au-dessus des épaules x10 + Pliométrie pieds joints x10
- 3/ Bonds horizontaux variés plinth/sol/plinth

Gainage

Dimanche 29/12

Matin

Récupération active

2x(5x30"/30") @ allure aérobie
R' = 3'

Mobilité et gainage

Après-midi

Technique saut

Pentabonds x3
Cloche/Triple sur 6 foulées OU Foulée/Foulée/Triple sur 6 foulées
Triple saut sur 6 à 10 foulées d'élan (5 sauts)

Lundi 30/12

Matin

Mobilité sur haies

Poussée + transition course d'élan en virage x5
Courses d'élan + impulsion x8

Fin de stage 13h après le déjeuner