

Stage « horizon 2028 » U16

Du 09/07 au 12/07/2025 à Lunel

SPECIALITE : Saut à la perche

Programme général du stage

	JEUDI 09/07	 VENDREDI 10/07	SAMEDI 11/07	DIMANCHE 12/07
MATIN	Arrivée sur le lieu du stage	Animation	Compétition	Fin du stage
APRÈS -MIDI	Renforcement musculaire	Saut	Repos	

Programme détaillé stage

Après-midi
Renforcement musculaire (Abdo/gainage avec medecine ball) + mobilité avec haies pour Gabin et Chloé
Matin
Animation
Après-midi
Séance saut à la perche avec élan évolutif
-6 foulées
-8 foulées
-Elan complet avec élastique (3m / 3m60)

Matin
Compétition événement
Après-midi
Repos