

STAGE ELITE LAO

Du 20/04 au 23/04/2026 à PERPIGNAN (66)

SPECIALITE : Saut à la perche

ATHLETES : Sacha Lalet, Margot Terrisson, Ambre Vacaresse.

Programme général du stage

	Lundi 20/04	Mardi 21/04	Mercredi 22/04	Jeudi 23/04
MATIN	Arrivée	Saut technique élan réduit (6 et 8 appuis)	REPOS	Saut réduit (8a/10a) avec plinthes (10cm)
APRES-MIDI	Décrassage musculaire + Mobilité haies + renfo abdos / gainage	Pliométrie et travail d'appui	Saut élan complet	Travail de course et placement

Programme détaillé stage

Arrivée sur le lieu d'hébergement à 14h00
Après-midi
Décrassage musculaire + Mobilité haies + renfo abdos / gainage
Matin

Saut technique élan réduit (6 et 8 appuis)

Après-midi

Pliométrie et travail d'appui
12 haies basses (12cm) pieds joints, travail d'alignement et renfo gainage
6 haies basse travail "hop 2" (12 à 16 pied max)
Plio haute 5 haies 64cm

Matin

Repos

Après-midi

Saut élan complet

Matin

Saut élan réduit (8a/10a) avec plinthes (5cm)

Après-midi

Travail de course et placement
Sacha 3x (80m/100m/120m) [r'4/6/8]
Série 1 : 10'43/13'04/14'52
Série 2 : 10'69/13'30/16'10
Série 3 : 10'95/13'59/15'54
Ambre 3x 5(30'/30') [r'3]
Margot : Repos