

## STAGE ELITE LAO

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

**SPECIALITE** : Haies (haies hautes et haies basses)

**ATHLETES** : Arrondel-Nirlo Océane (Muret AC), Guidicelli Mano (ENA), Fian Richmond Tidjiane (Satuc), Metge Mathieu (Muret AC), Lajugie Lycia (Satuc), Deltrez Clément Valentine (Athlé11)

### Programme général du stage

	Lundi 20/04	Mardi 21/04	Mercredi 22/04	Jeudi 23/04
MATIN	Arrivée lieu du stage (Perpignan)	Technique haies (travail d'appuis sur les haies vers du 2 appuis, puis du 4 appuis pour les haies hautes et du 3 et 5 appuis pour les haies basses)	REPOS	PPG équilibre sous forme de 30"/30" (2x12') R=5' Abdos / gainage
APRES-MIDI	Décrassage (mobilité, gammes sur les fondamentaux des haies et finir par des lignes droites)	Profilage (force/vitesse) avec l'appareil 1080	Haies longues : ⇒ travail de survitesse sur du 6 appuis pour les haies hautes ⇒ travail du 1 <sup>er</sup> virage pour les haies basses	Aérobic : 6' de 15"/15" 6' de 30"/30" 6' de 20"/20" R=3'

### Programme détaillé stage

Arrivée sur le lieu d'hébergement à 13h30
<b>Après-midi</b>



#### NOS PARTENAIRES



Décrassage (mobilité, gammes sur les fondamentaux des haies et finir par des lignes droites  
(Lxl) sur herbe (10 lignes droite au total)

**Matin**

Technique haies (travail d'appuis sur les haies vers du 2 appuis, puis du 4 appuis pour les haies hautes et du 3 et 5 appuis pour les haies basses)

**Après-midi**

Profilage avec le 1080 réalisé par Simon Martin de la MRP du creps de Montpellier. Chaque athlète ainsi que son coach recevra les résultats du profilage prochainement.

**Matin**

REPOS

**Après-midi**

Haies longues :  
⇒ travail de survitesse sur du 6 appuis pour les haies hautes  
⇒ travail du 1<sup>er</sup> virage pour les haies basses (départ en start jusqu'a H3)

**Matin**

PG équilibre sous forme de 30"/30" (2x12') R=5'  
Abdos / gainage sous forme de 30"/30"

**Après-midi**

Aérobie :  
6' de 15"/15"  
6' de 30"/30"  
6' de 20"/20"  
R=3'