

STAGE ELITE LAO

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

SPECIALITE : Javelot

ATHLETES : Manon, Bjorn, Jean-Yves, Timéo

Programme général du stage

	Lundi 20/04	Mardi 21/04	Mercredi 22/04	Jeudi 23/04
MATIN	Arrivée	Technique	Technique	Technique
APRES-MIDI	Préparation Physique Orientée	Technique + sprint	Préparation Physique Générale	Lancer type compétition

Programme détaillé stage

Lundi 20/04
Arrivée sur le lieu d'hébergement à 14h00
Après-midi
Circuit training musculation – haies - mimes
Mardi 21/04
Matin



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

Travail technique du « hop »

Après-midi

Travail technique de course du lanceur de javelot

Mercredi 22/04

Matin

Travail technique haut du corps

Après-midi

Echauffement + gammes

Lancers de medecine-ball

Lancers variés sous forme de jeu

Gainage

Etirements

Jeudi 23/04

Matin

Lancers globaux

Après-midi

Séance type concours de compétition, échauffement puis 6 jets mesurés