

## STAGE ELITE LAO

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

**SPECIALITE : demi-fond**

### Programme détaillé stage

Lundi 20/04
Arrivée sur le lieu d'hébergement à 14h00
Après-midi
Début du stage.  40 mn de footing + Technique de course 6 fois 90 m en lignes droites.
Mardi 21/04
Matin
1500 m vers 800 m 600 m + 500 m en V.L.V + 400 m + 300 m Récupération 2 mn 30s Pause : 4 mn Plus 4 fois 200 m Récupération 1 mn 30 s SP 3000 m vers 1500 m 2 fois 300 m Récupération 1 mn 30 s Plus 1000 m + 800 m + 400 m + 200 m + 200 m Récupération 4/3/2/2
Après-midi
40 mn de footing étirements Abdominaux + Gainage + Lombaire



#### NOS PARTENAIRES



**Mercredi 22/04**

**Matin**

800 m  
40 mn de footing dans 3 fois 4 mn au seuil Récupération 2 mn en trot.  
1500 m et 3000 m  
40 mn de footing dans 4 fois 4 m au seuil récupération 2 mn en trot.

**Après-midi**

25 à 30 mn de footing étirements  
Travail de pieds pelouse  
6 fois 60 m en lignes droites

**Jeudi 23/04**

**Matin**

800 m  
Travaillées des allures de 400 à 800 m  
300 m + 200 m + 150 m Récupération 2 mn  
150 m + 300 m + 200 m Récupération 2 mn  
200 m + 150 m + 300 m Récupération 2 mn  
Pause : 4 mn  
1500 m  
Travaillées les allures 3000 m vers 1500 m  
5 fois 600 m Récupération 2 mn

**Après-midi**

Repos fin du stage