

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

SPECIALITE : SPRINT

ATHLETES : TECHE NOAH BOUOPDA ZOCK LUCIE CALATAYUD LUCAS Malfatti Luca

Programme général du stage

| | Lundi 20/04 | Mardi 21/04 | Mercredi 22/04 | Jeudi 23/04 |
|-------------------|---|---|--|--|
| MATIN | Arrivée | <ul style="list-style-type: none"> Mise en activités Technique vitesse Amélioration du placement et coordination Renforcement des appuis | <ul style="list-style-type: none"> Repos passif | <ul style="list-style-type: none"> Mise en activité Départ en start avec utilisation des cellules de chronométrie. |
| APRES-MIDI | <ul style="list-style-type: none"> Mise en activités et décrassage | <ul style="list-style-type: none"> Mise en activité Utilisation du 1080 Calcul de la charge vitesse | <ul style="list-style-type: none"> Mise en activité Spe 200m | <ul style="list-style-type: none"> Mise en activité Séance de récupération Aérobic |



NOS PARTENAIRES



Programme détaillé stage

| Lundi 20/04 |
|--|
| Arrivée sur le lieu d'hébergement à 14h00 |
| Après-midi |
| <ul style="list-style-type: none">- Echauffement et mobilité sur les haies commun sprint et sprint haies- Technique haies pour tous- 10 lignes droites sur pelouse avec largeur marcher.- Assouplissements- Abdominaux et gainages |
| Mardi 21/04 |
| Matin |
| <ul style="list-style-type: none">- Echauffement et mobilité- Quelques passages dans les demi-intervalles sur les haies en fréquence.- Vitesse sur les mini- haies à hauteur variés- 3x3 passages sur les mini-haies 20cm avec départ arrêté (écart intervalles 3x1m20/4x1m40/4x2m10) R=7'- 4 passages vitesse lancée 20m sur les mini-haies à intervalles réguliers 2m10 (12 intervalles) en pointes. R =3'- Séance d'abdominaux et gainages- |
| Après-midi |
| <ul style="list-style-type: none">- Echauffement et mobilité- Test et profilage charge vitesse- Détermination de la charge optimale à utiliser pendant les différents cycles de d'entraînement (force, puissance et vitesse)- Accélération tractée sur 1x25m avec 25%/ 2x40m avec 0% / 1x20m avec 75%- Séance d'abdominaux et gainage. |
| Mercredi 22/04 |
| Matin |

REPOS DU GROUPE SPRINT

Après-midi

- Echauffement et mobilités.
- Vitesse en pyramide
- 60m-80m-100m-150m-200m R = 4'-6'-8'-12'

Jeudi 23/04

Matin

- Echauffement et mobilités
- Vitesse sur 30m avec départ en starting-block et chronométré sur les 10 derniers mètres
- 3x3x30m r=3' R 9'
- Séances d'Abdominaux et gainages

Après-midi

- Echauffement et mobilités
- Aérobie
- 4x (100-150-150) m r=50m marché R=100m marchée
- Séance d'abdominaux et gainages