

Stage Élite LAO SPE CROSS

Du 27/12 au 30/12/2024 à Bompas

Programme général du stage

	Ve. 27/12	Sa. 28/12	Di. 29/12	Lu. 30/12
Matin	<i>Arrivée stage</i> 11h – Malibu Village	VMA	FARTLEK	SORTIE NATURE
Après-midi	FOOTING LIGNES DROITES	FOOTING LIGNES DROITES	FOOTING LIGNES DROITES	<i>Départ stage</i> 13h

Programme détaillé stage

Vendredi 27/12
Arrivée sur le lieu d'hébergement à 11h Repas commun
Après-midi
Début du stage footing 30 à 40' Étirements Éducatifs techniques de course 6 x 100m
Samedi 28/12
Matin
VMA courte 20' échauffement + étirements + éducatifs techniques de course Puis 2 x (6/8x30/30) R4' ou 2 x (6/7x200m R 100m) R 4'
Après-midi
Footing 30' étirements + lignes droites
Dimanche 29/12
Matin



NOS PARTENAIRES



FARTLEK

20' échauffement puis

(4' en 30/30) + 3' + 6' + 5' + 4'+3'+(2'+4' en 30/30)

Récup 3' - 1'30''- 2'30''- 2'+

1'45''- 1'30''- 1' et 10' retour au calme

Après-midi

Début du stage footing 30 à 40'

Etirements

Educatifs techniques de course

6 x lignes droites déroulées

Lundi 30/12

Matin

SORTIE NATURE

Sortie en nature

45' à 60' allure libre au choix

Bilan du stage

Fin de stage après le repas du midi