

Stage Élite LAO SPE ÉPREUVES COMBINÉES

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	POIDS	LONGUEUR	POIDS SPE 800 / 1000m
Après-midi	SPRINT / HAIES	HAUTEUR SPRINT – HAIES	PERCHE HAIES – HAUTEUR POIDS	<i>Départ stage</i> 13h

Programme détaillé stage

Vendredi 27/12
Arrivée sur le lieu d'hébergement à 11h Repas commun
Après-midi
<p>Mobilité générale</p> <p>Mobilité dans les haies :</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 appui marché : lent *3 1 appui marché : enchainé *3 2 appuis marché *3 (1 passage « bonne » jambe, 1 passage « mauvaise », 1 passage « bonne ») 2 appuis en sursaut *3 (même principe) 2 appuis en sursaut *3 (même principe avec intervalle plus grand) <p>Educatif course en circuit *4 :</p> <ul style="list-style-type: none"> Déroulés de pieds Montées de genoux 2 appuis dans 1 intervalle 1 jambe tendue / 1 jambe qui cycle Course dans plots progressifs <p>Technique haies :</p> <ul style="list-style-type: none"> Départ 2 appuis puis 4 haies intervalles croissant (court) en 4 appuis
Samedi 28/12
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

Poids avec MB :

Educatif lancer

Travail technique avec mimes (translation ou rotation suivant la technique de chacun)

Lancers MB

Après-midi**Hauteur :**

Travail en demi-cercle sauts en ciseaux puis fosbury (appuis / pression dans le virage)

Sauts « sans marques » départ montées de genoux (intention liaison course / appel)

Haies :

Départ H1

Sprint :

Confrontation sur 30m

Dimanche 29/12**Matin****Longueur :**

Educatifs ramené

Sauts sur 4 appuis

Sauts sur 8 puis 10 appuis

Après-midi**Perche** pour les garçons, Technique avec Laurick Flores**Haies ou hauteur pour les filles :**

Haies départ H3

Hauteur élan réduit (6 appuis) liaison course / appel

Poids pour les filles**Lundi 30/12****Matin****Poids :**

Sans élan + Pivot + Complet

Spé 800 allure visée en compétition :

3*1 tours (166m) r : 1' puis R : 4'

3 tours d'affilés (environ 500m) puis r : 45''

2 tours enchainés, premier tour à l'allure puis second à fond

Spé 1000m allure visée en compétition :

3*1 tours (166m) r : 1' puis R : 4'

4 tours d'affilés (environ 664m) puis r : 45''

2 tours enchainés à fond (332m)

Fin de stage après le repas du midi