

Stage Élite LAO HAUTEUR

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	<u>Arrivée stage</u> 11h – Malibu Village	Technique course d'élan +bondissement spé	Test sauts verticaux + plio faible intensité	Course longue
Après-midi	Saut	Sprint	Saut	<u>Départ stage</u> 13h

Programme détaillé stage

<p>Arrivée sur le lieu d'hébergement à 11h Repas commun</p>
Après-midi
<p>Technique saut - Thème : élan complet travail liaison course impulsion</p> <p>1/ sauts de face avec travail des 3 derneirs</p> <p>appuis 2/ sauts sur marques travail virage + impulsion</p>
Matin
<p>Technique course & course d'élan</p> <p>1/ Travail de course en S pour travailler les appuis du virage</p> <p>2/ Travail de virage sans saut pour placer son bassin et ses appuis dans le virage 3/ Hop 5 avec réception cloches pieds</p>



NOS PARTENAIRES

Après-midi

Sprint :
Profil F/V 30m avec 1080
Travail de course sur plot pour travailler la
force verticale des appuis

Matin

Tests Sauts Verticaux + Plio Faible intensité

Tests sur Squat Jump / Counter Mouvement Jump / Drop Jump Plio Gradins

Après-midi

Sauts sur élan réduit (5 appuis lancer)
Travail sur l'entrée de virage et le placement du bassin.

Matin

Course longue 3X3X150 récup 1min30 et 3 min

Fin de stage après le repas du midi