

Stage Élite LAO

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	Lancer	Préparation Physique Orientée	Préparation Physique Générale
Après-midi	Lancer	Lancer	Lancer	<u>Départ stage</u> 13h

Programme détaillé stage

Vendredi 27/12
Arrivée sur le lieu d'hébergement à 11h Repas commun
Après-midi
Technique lancer - Thème : analyse vidéo 1/ Échauffement individualisé, puis captation vidéo 2/ Analyse vidéo : visionnage en commun, détermination des points de travail



NOS PARTENAIRES

Samedi 28/12

Matin

Technique lancer avec engins variés

Après-midi

Technique lancer avec engin de spécialité

Dimanche 29/12

Matin

Préparation physique orientée avec Medecine-ball

Après-midi

Technique lancer

Lundi 30/12

Matin

Préparation Physique Générale :

Vitesse, bondissements, étirements

Fin de stage après le repas du midi