

## Stage Élite LAO SPE LONGUEUR

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	Sauts	R' active	Sauts
Après-midi	Technique Course	1080	Pliométrie Long	<i>Départ stage</i> 13h

### Programme détaillé stage

Vendredi 27/12
Arrivée sur le lieu d'hébergement à 11h Repas commun
Après-midi
<b>Technique Course - Thème : Appuis et placement</b> Courses en plots x 8 sur 40m Puis course placées départ lancé dans la descente du virage
Samedi 28/12
Matin
<b>Technique Sauts</b>  1/ Travail du ramené avec impulsion droite et gauche chercher à glisser en réception sans élan Même exercice avec ciseau simple avec 4 appuis d'élan  2/ Travail sur l'avant dernier appuis en DDGhop ou GGDhop sur 30m x 4 Puis HOP 2 / HOP 4 départs sans élan sur 30m x 4  3/ Sauts complets sur 8/10/12 Foulées X 6



#### NOS PARTENAIRES



**Après-midi**

**1080**

- 1/ Data du Profil Force-Vitesse au 1080 X 3 sur 40m
  - 2/ Course d'élan complète avec assistance de charge au 1080 X 4
- (Utilisation d'une décharge de 10% poids de corp, afin de travailler sa vitesse d'approche de façon optimale)

**Dimanche 29/12**

**Matin**

**Récupération active**

- 2x(5x30"/30") @ allure aérobie
- R' = 3'
- Mobilité et gainage

**Après-midi**

**Travail technique d'appuis et de placement dans les haies (X8)**

- Accélération en ligne droite
- Vitesse lancée sur 25m + 20m Cellules
- + Renforcement général en fin de séance

**Lundi 30/12**

**Matin**

**Technique Sauts et Placement pour l'impulsion**

- 10 foulées d'élan + franchissement de rivière à 8m + 1-2-3-4 saut x 6

Fin de stage après le repas du midi

