

## Stage Élite LAO PERCHE

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	Course	Sauts	PPG
Après-midi	Technique Sauts	Renforcement	Gymnastique	<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 saut</b> → Séance saut 10 foulées maximum
Samedi 28/12
Matin
<b>Technique course &amp; course d'élan</b>  → Course 22 foulées placé avec passage intermédiaire 6 dernière foulées + saut x3 → Saut élan complet



#### NOS PARTENAIRES

## Après-midi

### Bondissement & renforcement

→ Pliométrie

12 petites haies 6 pieds :

- Jambe tendu pied joint sans perche 2 appuis, main bassin x 8
- 3/4 appuis sur même jambe x 8 avec perche latéral changement de côté
- Course lancer fréquence 1 appui avec présenter en fin de course x 4

→ Sprint en confrontation 25m x 4

→ Course 20 foulées (5 rapide, 5 amples, 5 rapide, 5 ample) x 3

→ Pour les blesser, séance de musculation

→ Exercice de renforcement musculaire + médecine ball

## Dimanche 29/12

### Matin

#### Technique saut

- Saut perche métallique renversé
- Saut élan réduit (10 foulées max)

### Après-midi

#### Gymnastique

- Renfo ATR
- Travail barre fixe retourné + rotation complète

## Lundi 30/12

### Matin

#### PPG

- Haies + médecine ball
- Saut élan réduit

Fin de stage après le repas du midi