

Stage Élite LAO SPRINT/HAIES

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	Technique ou Résistance	Séance Récup	Séance Spé
Après-midi	PPG	Aerobie	Travail départ ou Technique haies	<i>Départ stage</i> 13h

Programme détaillé stage

Vendredi 27/12
Arrivée sur le lieu d'hébergement à 11h Repas commun
Après-midi
<p>PPG séance commune sprint/ haies</p> <ul style="list-style-type: none"> * Echauffement + mobilité sur les haies * Renforcements musculaire -Pliométrie sur les haies en stato-dynamique -Cloche pieds sur les marches -Pieds joints -Foulées bondissantes -Déplacement en fentes sautées lesté à l'élastique -6 courses en virage en baskets
Samedi 28/12
Matin
<p>Echauffements en commun +mobilité sur les haies</p> <p>Sprint court « Technique vitesse»</p> <ul style="list-style-type: none"> -Courses sur les mini-haies -Départ en starting block -Courses en fréquence et amplitudes <p>Sprint long "Séance lactique" spé 400m 2 x (3x150m) à 95% r= 1' et R= 15'</p> <p>Haies (travail accès jambe de retour)</p> <ul style="list-style-type: none"> Travail technique/ éducatifs -éducatifs haies avec élastique jambe de retour -renforcement gainage



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

- * Sayf = éducatifs gammes et renfo
- * Irina = séance longueur

Après-midi

Sprint court "aérobie"

4 x (100-150-150) r= 50m trottiné R= 300m trottiné

Sprint long "aérobie"

5 x (45"/45") r= 5' + 5 x (30"/30") r= 5' + 10x (15"/15")

Haies Spé (amélioration travail de bras) +Irina

- travail de bras avec lest aux poignets x6
- départ 3 haies 2 x3 passages r= 2' et R= 7'

Dimanche 29/12

Matin

Séance commune "récupération"

Echauffement + mobilité sur les haies + Etirement + Abdos/ gainages

Après-midi

Sprint court et sprint long

- Échauffement sans matériel
- Chariots + transfer
- 4 x 40m chariots + 4 x40m départ en start
- * sayf renfo ischio

Haies Spé (amélioration action combinées/ jambes) +Carla et Ruben

- éducatif haies avec intervalles de 7 pieds
- départ 3 haies 3 x 3 passages r=3' et R=5'

Lundi 30/12

Matin

Echauffements en commun +mobilité sur les haies

Sprint court «Spé 200m"

3 x (150m+50m) r= 2' et 15'

Sprint Long

4 x (Départs virage 50m r= 30" + 50m montée) R= 5'

Haies (amélioration de la fréquence)

- travail de vitesse sur latte
- travail de vélocité sur échelle de rythme
- gainage

- * Sayf aérobie
- * Lou-ann musculation
- * Carla 200/150/120 r= 20'/15'

Fin de stage après le repas du midi