

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



7 Rue André Citroën, 31130 BALMA / Tél : 05.34.25.80.30

Courriel : [secretariat@athle-occitanie.fr](mailto: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