

STAGE INS DU 27 AU 31.12 : PROGRAMME LANCERS

	LUNDI 27.12.04	MARDI 28.12.04	MERCREDI 29.12.04	JEUDI 30.12.04	VENDREDI 31.12.04
<u>MATIN</u>	Course, explosif Imitations-poids souplesse	Technique Javelot Course spéc. Javelot Saut spéc. javelot	Entr. Stabilisation Abdominaux imitations	Technique lancer Poids , javelot Multi-bonds Saut à obstacles	Technique lancer Course
<u>APRES-MIDI</u>	Technique poids Multi-bonds Saut à obstacles	Musculation medecin-ball	Course explosif	Musculation Med. Ball	