

STAGE INS DU 27 AU 31.12 : PROGRAMME sprint-haies
--

	LUNDI 27.12.04	MARDI 28.12.04	MERCREDI 29.12.04	JEUDI 30.12.04	VENDREDI 31.12.04
<u>MATIN</u>	Cond.physique AE Educatifs Test	Test puissance Anaérobie alactique 30 m plat	Mobilité Souplesse Technique course Gainage	Souplesse Mobilité aérobie	Musculation Quadri Ischios Développé couché Fessiers
<u>APRES-MIDI</u>	Aérobic Int. Court court Test pliométrie Technique départ	Puissance aérobic Intervalle training 150 m (sprint) 4 haies (haies)	Test vitesse Amplitude Travail sur lattes	Capacité alactique 60-70 m lent-moyen-vite (sprint) haies : test technique starting- block	