

PROGRAMME STAGE FLA :27.12-31.12.2005-groupe lancers

Mardi 27.12- matin

Technique : poids, javelot
Courses spécifiques
Explosivité

Après midi

musculation
force spécifique
sauts d'obstacles

Mercredi 28.12-matin

Technique : disque
Vitesse
Imitations avec élastiques, barre de 10 kg

Après midi

Musculation- force max
multi bonds- spécifiques aux lancers
abdos, dorsaux, tronc

Jeudi Matin 29.12

Technique : poids, javelot,
Départ, vitesse
Explosivité

Après midi

Récupération- jeux 40 min
stabilisation

Vendredi Matin 30.12

Technique : disque
Imitations avec barre
Multi bonds spécial- lancers

Après midi

Musculation- force spécifique
sauts d'obstacles
medecin ball

Samedi Matin 31.12

Départ, vitesse
Explosivité
Plyométrie