

Stage Noël – *Sprint-haies U18*

(Ce programme est indicatif, il peut être sujet à des modifications)

du 27 décembre au 30 décembre

	<i>Mardi 27</i>	<i>Mercredi 28</i>	<i>Jeudi 29</i>	<i>Vendredi 30</i>
<i>Matin</i>	Haies ou Technique course + départ	Technique course Tests cellules + Travail de survitesse	Départ : Haies ou Sprint (analyse optojump)	Haies ou Sprint (suivant analyse optojump)
<i>Ap-midi</i>	Séance piste	Musculation	Séance piste	Proprioception + stretching + récupération