

27-12-06	28-12-06	29-12-06	30-12-06	31-12-06
10h-12h: Technique poids Explosivité	10h-12h: Technique javelot Course spécifique javelot	10h-12h: Technique poids Vitesse	10h-12h: Recupération Jeux-1h	10h-12h: Technique disque Bonds
14h30: Conférence de presse: Arena (tous les athlètes présents) 16h00-18h00: Musculature Bonds	16h-18h Musculature spécifique- élastiques Medecin-ball	16h-18h Aqua- gym spécifique lancers	16h-18h Vitesse Explosivité Sauts (obstacles)	Fin de stage 12h à la Coque.