

27-12-06	28-12-06	29-12-06	30-12-06	31-12-06
10h-12h: Séance de bonds + vitesse départ en blocs	10h-12h: Technique hauteur	10h-12h: Travail aérobic Accel Intermittent court 3 X 10' (15 – 30)	10h-12h: Technique de longueur	10h-12h: Technique de course contre résistance (élastique) Saut en hauteur
14h30: Conférence de presse: Arena (tous les athlètes présents) 16h00-18h00: musculaton + souplesse	 musculaton	 Séance de régénération relaxation et étirements + sauna	 Enfourchement de haies 5 X H3 + travail de lattes 100 – 150 - 200	Fin de stage 12h