

	<b>LUNDI</b>	<b>MARDI</b>	<b>MERCREDI</b>	<b>JEUDI</b>	<b>VENDREDI</b>	<b>SAMEDI</b>	<b>DIMANCHE</b>
<b>MATIN</b>	<p>Footing Etirements Educatifs</p>	<p>Vitesse (30-50- 60-70-50- 40) + 6x60 (30 en accel+30 en rythme)</p>	<p>Musculation (force max)</p> <p>Ou</p> <p>Technique sauts (idem Mardi)</p>	<p>Footing Etirements Educatifs</p>	<p>Technique sauts (sauts complets sur élan réduits)</p> <p>Ou</p> <p>Musculation (force max)</p>	<p>Aérobie 20 a 25 minutes</p> <p>a définir selon l'état de forme en fin de stage</p>	<p>Libre</p>
<b>APRES MIDI</b>	<p>Musculation Séance force max</p>	<p>Technique sauts (élans réduits avec mise en situation)</p>	<p>Repos</p>	<p>Préparation physique spécifique (parcours avec accélérations, enjambements de haies, médecine ball, impulsions orientées...)</p>	<p>Libre</p>	<p>Technique sauts (idem Vendredi)</p>	