

# ***Stage Paques 2008***

## ***Groupe Sprint et Saut***

	Dimanche	Lundi 24.3	Mardi	Mercredi 26.3	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche 30.3
Matin		Active Dynamic Warm-up Technique Course lattes Tests: 10 Multibonds Saut en longueur sans élan Kugelschocken vw./rw. Auslaufen 3 tours Stretching léger	Musculation et accélérations	Repos	Musculation (Stabi 20') et Réactivité/réaction	Repos	Tech. selon groupe et décalé: 1) Technique haies 2) Technique virage 3) Technique long/triple	Active Dynamic Warmup Technique course longue 3 accélérations 120/80/40m 3x60 technique 90% (chrono) Stabi 20'
	Soir Léger Jogging 20min Stretching	Echauffement course rythmé sur gazon 6min Stretching court et dynamique 10 déboulées progressives 40-80m Test Lichtschranken: 2x30m 20min Mobilité haies Beachvolley max 60'	Echauffement individuel 15min Abs and Back 15' Sprint traineau 3x60m Endurance sprint 12x200 Repos 1'30 (diffère selon athlètes) Jogging régénératif 15' Walking mer 10'	Technique selon groupe et décalé: 1) Tech. départ 15-16h 2) Tech. Longueur 16-17h 3) Tech. Lancers 17-18h	Sprint long (Résistance) diffère selon athlètes Repos 4-5'	Repos	Tech. selon groupe et décalé: 1) Tech. javelot et hauteur 2) Coordination, Réactivité et influx nerveux 3) Stabi Abs et Dos 30' 4)Stretching long	<b>Fin de Stage</b>