

Programme Stage de reprise saison 2008-2009 - Semaine 2

	Lundi 25 août lieu : « Reyniès BAYARD »	Mardi 26 août lieu : « Reyniès BAYARD »	Mercredi 27 août lieu : « Parc Bachelard »	Jeudi 28 août lieu : « Reyniès BAYARD »	Vendredi 29 août lieu : « Parc Bachelard »
9h00	Programme : Footing Course endurance Ecole de course Préparation physique Jambes Travail proprioceptif Etirements	Programme : Travail en résistance Course Sprint Ecole de course Préparation physique Jambes Travail proprioceptif Etirements	Programme : Footing Course endurance Ecole de course Préparation physique Jambes Etirements	Programme : Tests Physique Travail proprioceptif Etirements	Programme : Test COOPER 400 m chrono 50 m chrono Travail en résistance Travail proprioceptif (contraction-relâchement) Etirements
12h00	Prévoir le pique nique du midi – lunettes et casquette ou chapeau pour le soleil, bouteille d'eau pour les activités extérieures				
13h30	Echauffement Travail ATR Préparation physique - PAUSE - Bases Techniques au SOL Evolutions en avant, en arrière Evolution Poutre Etirements	Echauffement Acro Trampoline Préparation Gymnique Préparation physique - PAUSE - Bases Techniques au BARRES élans - balancés - bascule Travail d'alignement Etirements	Echauffement Bases Techniques au SOL Evolutions en avant, en arrière - PAUSE - Travail ATR (poutre et sol) Souplesse	lieu : « La Bifurk » La BIFURK	Echauffement Préparation Gymnique Acro Trampoline Préparation physique - PAUSE - Bases Techniques au BARRES élans - balancés - bascule Travail d'alignement Etirements
16h30	Bilan	Bilan	Bilan		Bilan

Programme pouvant être modifié en fonction des conditions climatiques, des possibilités de transport ou de tout autre fait indépendant de notre volonté.