

Bloc 2
« Aérobie »
du 03 novembre au 27 décembre 2015

Les objectifs :

- travail des qualités aérobie
- travail de la gestuelle, attitude et posture
- Résistance aux efforts longs et à la fatigue

4 séances / semaines

60 % bateau

(9 sla, 8 des)

40 % PPG

Mardi ou vendredi	03/11	10/11	17/11	24/11	01/12	08/12	15/12	18-22/12
	PPG F1 étirement	PPG F2 étirement	PPG F1 étirement	PPG F2 étirement	PPG F3 étirement	PPG Séances en salle Renforcement musculaire, étirements	PPG Séances en salle Renforcement musculaire, étirements	Stage Pôle Bateau ski de fond
Mercredi	04/11	11/11	18/11	25/11	02/12	09/12	16/12	22/12
	Descente I2 n°8 Prise de repères	Descente I1 n°4 Attitude pédalage	Slalom I2 n°16 Approches	Slalom I2 n°13 canoë	Slalom I1 N°11 gites	Slalom I4 n°30 engagement	Descente technique Gainage prise de vague	slalom journée complète A confirmer
Jeudi	05/11	12/11	19/11	26/11	03/12	10/12	17/12	23/12
	Descente I1 n°3 Avancer épaule	Descente I2 n°14 Appui dur	Slalom I3 n°20 anticipation	Slalom I3 N°22 Sans touche	Slalom I3 N°21 Sans touche	Slalom Technique rotation	PPG Séances en salle Renforcement musculaire, étirements	slalom journée complète A confirmer
Samedi	07/11	14/11	21/11	28/12	05/12	12/12	19/12	26/12
	Descente I3 n°21 équilibre	CJ N°2 Descente Dompierre	Slalom Regroupement régional Angoulême	Slalom five assiette	Slalom Technique Main intérieure	CJ N°3 Kayak Polo Rochefort	Descente I1 n°4 transmission	
dimanche	08/11	15/11	22/11	29/11	06/12	13/12	20/12	27/12
		Descente Sel Reg Cognac	Slalom Sel Reg Angoulême			Slalom Sel Reg Angoulême		

Important : Pour chaque séance, apportez une tenue de bateau et une tenue de sport afin de pallier aux éventuelles contraintes de dernières minutes, une bouteille d'eau et une montre.

Les jours fériés sont en vert, CJ n°: compétition pour les jeunes et loisirs, compétitions pour l'école de sport

Le planning est établi à l'avance, tenez-vous informés d'éventuels changements ! Les juniors/seniors auront des adaptations