

Bloc 5
«Préparation course»
du 26 avril au 27 juin 2016

Les objectifs :

- préparation à l'effort
- concrétisation
- confrontation

4 séances / semaines

Bateau : 80 %

(25 % A, 55% An, 20 % T)

PPG : 20 %

Mardi	26/04	03/05	10/05	17/05	24/05	31/05	07/06	14/06	21/06
	Cel I2 N° 9 Fréquence	Slalom I2 N° 15 Inversion/ Chicane	PPG Footing F1 Etirements	PPG Footing F2 Etirements	PPG Séances en salle Renforcement musculaire, étirements	PPG Footing F2 Etirements	PPG Footing F2 Etirements	PPG Séances en salle Renforcement musculaire, étirements	PPG Footing F1 Etirements
Mercredi	27/04	04/05	11/05	18/05	25/05	01/06	08/06	15/06	22/06
	Slalom I3 N° 20 Main Intérieure	Slalom Technique Concrétisation	Slalom I3 N° 22 Rotation buste	Cel I2 N°17 rythme	Cel I2 N° 8 transmission	Slalom I2 N° 14 Rotation buste	Des I2 N°10 Fréquence	Slalom I3 N° 20 Amplitude	Slalom I4 N° 31 Chronos
Jeudi	28/04	05/05	12/05	19/05	26/05	02/06	09/06	16/06	23/06
	Cel I4 N° 28 Amplitude	Cel Journée régionale jeunes Angoulême	Slalom Five Chronos	Cel I4 N° 29 Attaque avancée	Cel I4 N° 29 Transmission	Slalom I4 N° 32 loops	Des I3 N° 18 Transmission	Slalom I5 N° 38 Appuis Orientés	Slalom I5 N° 39 Chronos
Samedi	30/04	07/05	14/05	21-22/05	28/05	04/06	11/06	18/06	25/06
	CJD N°5 Cel St Jean	Slalom Five Angoulême	Slalom I5 N° 38 Appuis Orientés	Week end Jeunes Lambon	Slalom I4 N° 30 Anticipation	Slalom Five Bagnères	Slalom Five Concrétisation	Slalom Five Concrétisation	CJD N°6 Finale La Palmyre
dimanche	01/05	07-08/05	15/06	21-22/05	29/05	04-05/06	11-12/06	19/06	26/06
		Slalom N3 Angoulême		Slalom N2 Orthez		Slalom Finale N3 Bagnères	Week end Jeunes Chambon		Slalom Chpt Reg Ruelle

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