

Bloc 2
« Aérobie »
du 08 novembre au 31 décembre 2016

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	08/11	15/11	22/11	29/11	06/12	13/12	20/12	27/12
	PPG Séances en salle Renforcement musculaire, étirements	PPG F1 étirement	PPG Séances en salle Renforcement musculaire, étirements	PPG F2 étirement	PPG Séances en salle Renforcement musculaire, étirements	PPG F2 étirement		slalom journée complète A confirmer
Mercredi	09/11	16/11	23/11	30/11	07/12	14/12	21/12	28/12
	Slalom I2 n°16 Approches	Slalom I2 n°13 Anticipation	Descente I1 n°3 Avancer épaule	Descente I1 n°4 Attitude pédalage	Slalom I1 n°11 Travail de gite	Slalom I2 n°8 Inversions		slalom journée complète A confirmer
Jeudi	10/11	17/11	24/11	01/12	08/12		22/12	29/12
	Slalom Technique Rotation	Slalom I3 n°22 Sans touche	Descente I2 n°14 Appui dur	Descente I1 n°4 Transmission	Slalom five Assiette	Slalom I3 n°20 Anticipation		
Samedi	12/11	19/11	26/11	03/12	10/12	17/12	24/12	31/12
	Slalom Technique Main intérieure	Slalom I3 N°21 Sans touche	Descente technique Gainage prise de vague	Descente I3 n°21 équilibre	Slalom I4 n°30 Engagement	Slalom Technique Rotations		
dimanche	13/11	20/11	27/11	29/11	11/12	18/12	25/12	01/01
		Slalom Sel Reg Le Gond Pontouvre		Descente Sel Reg Cognac	Slalom Sel Reg Angoulême		Joyeux Noël	Bonne Année

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