

Bloc 4
«Technique / travail point faible»
7 mars au 16 avril 2016

Les objectifs :

- Travail technique
- Travail points faibles
- Transition vers effort course
- Transition concrétisation / concentration

4 séances / semaines

Bateau : 85 %
(30 % A, 30 % An, 40 % T)
PPG : 15 %

Mardi	07/03	14/03	21/03	28/03	04/04	11/04	17 au 20/03: SLA : Stage régional U18 (M/C/J) à Foix
	Slalom I2 N°14 Main inter	PPG Footing F2 Etirements	PPG Séances en salle Renforcement musculaire, étirements	PPG Footing F1 Etirements	PPG Séances en salle Renforcement musculaire, étirements	Slalom I1 N°5 Gestuelle	
Mercredi	08/03	15/03	22/03	29/03	05/04	12/04	
	Slalom Five Décalé inversion	Slalom I4 N°28 Décalé	Slalom 1/2 parcours concrétisation	Cel I4 N° 26 Sur l'avant	Des/Cel I3 N°18 Appui	Slalom I4 N° 26 Concrétisation Points faibles	
Jeudi	09/03	16/03	23/03	30/03	06/04	13/04	
	Slalom I5 N°37 chronos	Slalom I2 N°13 Prise de repère	Slalom Five Chronos	Cel I2 N°10 Point fixe	Cel I6 N°46 Equilibre du bateau	Slalom I3 N° 20 Dérapage	
Samedi	11/03	18/03	25/03	01/04	08/04	15/04	
	Regroupement Slalom 17	Slalom I3 N°22 Synchro	Slalom CJ n°3 St Jean	Cel I2 N°15 Fréquence	CEL CJ n°4 St Jean	Slalom Loops Jarnac/St Jean	
dimanche	12/03	19/03	26/03	02/04	09/04	16/04	
	Test PES Toulouse	Slalom N3 Réals	Des Régional Sprint	Slalom N1 Nancy	Slalom N2 Uzerche	Slalom N3 Jarnac	
							26/04 au 29/04 Stage 17 Saint-Pierre de Bœuf

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, compétition pour les jeunes et loisirs, compétitions pour l'école de sport, Séance en C1, Séance en C2

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