

**Bloc 5**  
«Préparation course»  
du 02 mai au 02 juillet 2017

**Les objectifs :**

- préparation à l'effort
- concrétisation
- confrontation

4 séances / semaines

Bateau : 80 %

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

PPG : 20 %

Mardi	02/05	09/05	16/05	23/05	30/05	06/06	13/06	20/06	27/06
	PPG Footing F1 Etirements	PPG Footing F3 Recherche de tonicité en Fartlek	CEL I1 N° 5 Récupération /Gestuelle	PPG Footing F1 Etirements	PPG Séances en salle Renforcement musculaire, étirements	PPG Footing F2 Etirements	PPG Footing F3 Recherche de tonicité en Fartlek	PPG Séances en salle Renforcement musculaire, étirements	Slalom I3 N° 20 Amplitude
Mercredi	03/05	10/05	17/05	24/05	31/05	07/06	14/06	21/06	28/06
	Slalom I3 N° 20 Main Intérieure	Slalom I4 N°34 Concrétisation	Cel I2 N°17 rythme	Cel I1 N°1 Au moins 60' sans pause (des bras, pas de la langue)	Slalom Technique Relance	Slalom I2 N° 14 Rotation buste	Slalom I5 N° 38 Appuis Orientés	Cel I2 N° 8 transmission	Slalom I4 N° 31 Chronos
Jeudi	04/05	11/05	18/05	25/05	01/06	08/06	15/06	22/06	29/06
	Slalom I4 N° 28 Amplitude	Slalom I5 N° 39 Explosivité	Cel I4 N° 29 Attaque avancée	Slalom I3 N° 22 Rotation buste	Slalom I4 N° 29 Transmission	Slalom I4 N° 32 loops	Slalom I3 N° 19 Transmission	Des I2 N°10 Fréquence	Slalom I5 N° 39 Chronos
Samedi	06/05	13/05	20/05	27/05	03/06	10/06	17/06	24/06	01/07
	Slalom I3 N° 19 Appuis Orientés	Slalom Five Concrétisation	Cel I3 N°23 Glisse	Slalom Five Chronos	Slalom Four Appliqué	Slalom Technique 3, 6, 9 Concrétisation	Slalom Loops Orthez/St Jean	Finale CJD Mer La Palmyre	Slalom Final N2 Bourg
dimanche	07/05	14/05	21/05	28/05	04/06	11/06	18/06	25/06	02/07
		Slalom N3 Chasseneuil	Slalom N2 Orthez	Week end Jeunes Jarnac	Chpt Régional Gond		Slalom Finale N3 Orthez		

**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