

Planning des séances 1^{er} trimestre – Année 2018/2019
Ecole municipale de triathlon – Groupe Précompétition
Suivi pédagogique : Hugues Schlewer / Gilles Gallou

Date	Activités - Thème	Besoins en BF5
	Course à pied	
12/09	<i>Vert/Bleu : Réaliser différentes actions du haut et du bas du corps Rouge/Noir : Rester coordonné tout en réalisant des exercices techniques</i>	2
	VTT : Parcours d'adresse	
19/09	<i>Vert/Bleu : Diriger mon vélo, virages et demi-tour Rouge/Noir : Prendre la roue d'un camarade</i>	2
	Course à pied	
26/09	<i>Vert/Bleu: Courir 9/12 min Rouge/Noir : Courir 15/20 min</i>	2
	Minis – duathlon	
03/10	!!! Penser à s'inscrire au BR de Niederbronn !!! <i>Mettre, détacher son casque/Guider son vélo en courant</i>	2
	Bike and Run	
10/10	<i>Différentes techniques de relais, préparation course</i>	2
	Bike and Run des Vosges du Nord	
14/10	<i>Mettre en pratique le travail fait à l'entraînement !</i>	
	Bike and Run	
17/10	<i>Relais courts, travail à allure de course</i>	2
	VTT parcours d'adresse	
07/11	<i>Vert/Bleu : Freinage d'urgence Rouge/Noir : Anticiper changement de vitesse</i>	2

	Bike and Run	
14/11	<i>Endurance, relais au temps, parcourir la plus grande distance possible</i>	2
	Course à pied	
21/11	<i>Vert/Bleu : Me déplacer dans différentes dimensions Rouge/Noir : Réaliser des exercices techniques en limitant le temps d'impact au sol</i>	2
28/11	Class Triathlon (Test natation et course à pied, pas de vélo !!!) Séance commune pour tous les jeunes de 13h45 à 17h15	4

N.B : Sauf précision complémentaire, le lieu de rendez-vous avant les séances est fixé à la piscine. Les compétitions sont indicatives, l'inscription relève de la responsabilité des parents.

Planning annexe des séances vélo du TCVDN – 1^{er} trimestre

Rappel important : Ce programme est indicatif afin de coordonner et optimiser au mieux les entraînements des jeunes. Il concerne **uniquement les jeunes licenciés au TCVDN**. Pour tout complément d'information et pour vous inscrire, veuillez prendre l'attache de **Yann REMY** (Responsable jeune au TCVDN) à l'adresse suivante : yann.estelle@zoho.com

Date	Activité - Thème
22/09	Vélo de route (rendez-vous super U Woerth) <i>Orientation : Travail aérobic long, travail à une jambe, pédaler rond</i>
29/09	Vélo de route (rendez-vous super U Woerth) <i>Orientation : Travail aérobic long, vélocité, pédaler en continu, vitesse aux panneaux</i>
06/10	VTT (rendez-vous aux Aqualies) <i>Orientation : Travail aérobic long en terrain varié et moyennement vallonné, anticiper les changements de braquet</i>
20/10	VTT (rendez-vous aux Aqualies) <i>Travail puissance maximale aérobic (légère) en côte</i>
27/10	VTT (rendez-vous aux Aqualies) <i>Orientation : Sortie souple de récupération post stage, tourner les jambes</i>
10/11	VTT (rendez-vous aux Aqualies)

	<i>Orientation : Travail aérobie long, incluant un travail de Force léger avec braquet plus important</i>
17/11	VTT (rendez-vous à Neubourg) <i>Orientation : travail au seuil anaérobie, travail d'allure de course en préparation des bike and run</i>
24/11	VTT (rendez-vous à Neubourg) <i>Orientation : sortie souple courte pour tourner les jambes (veille du BR Oberhausbergen)</i>
01/12	VTT (rendez-vous à Neubourg) <i>Orientation : Travail aérobie long en terrain vallonné, adapter les braquets au parcours/Vitesse : attaquer, répondre à une attaque</i>