

Planning des séances 2^e trimestre

Ecole municipale de triathlon – Groupe Précompétition

Suivi et responsabilité pédagogique : Hugues Schlewer/Gilles Gallou

Activités-Thème			
Date	Groupe 1 <i>Triathlètes Rouge/Noir</i>	Groupe 2 <i>Triathlètes Vert/Bleu/Rouge</i>	Besoin en <i>BF5</i>
05/12	Class Triathlon (Test natation et course à pied, pas de vélo !!!) Séance commune pour tous les jeunes de 13h45 à 17h15		4
12/12	Bike and Run <i>Allure de course</i>	Natation <i>Crawl/respiration</i>	2
16/12	<i>Bike and Run de Vendenheim</i>		
09/01	Natation <i>Prise de repères</i>	Course à pied <i>Endurance 9 à 15 min en continu</i>	3
16/01	Course à pied <i>Endurance 15 à 20' en continu</i>	Natation <i>Crawl/respiration</i>	2
23/01	Natation <i>Coulées de 5m minimum</i>	VTT <i>Virages et demi-tours</i>	2
27/01	<i>Bike and run de La Wantzenau</i>		
30/01	VTT <i>Anticiper changement de vitesses</i>	Natation <i>Nager 75m/150m sans s'arrêter</i>	2
03/02	<i>Interclubs de triathlon (licenciés)</i>		
06/02	Natation <i>Nager 300m en alternant Cr/Dos/Br</i>	Bike and Run <i>Monter et descendre des 2 cotés</i>	2
27/02	Course à pied <i>Réactivité du pied et jeux de coordination</i>	Natation <i>Se maintenir sur place et départ triathlon</i>	2
06/03	Natation <i>Alterner 2 vitesses de nage</i>	Course à pied <i>Educatifs et jeux de coordination</i>	2
13/03	Mini duathlons (départ plan d'eau de Reichshoffen) <i>Automatismes des transitions</i>		2

Groupes de travail

<i>Groupe 1</i> <i>Triathlètes Rouge/Noir</i>	<i>Groupe 2</i> <i>Triathlètes Vert/Bleu/Rouges</i>
CAMERANO Bruce	CAMERANO Audric
DIB Mayssa	CRON Julien
HIRTZ Lilas	DORFFER Séraphine
REYMANN Romane	ENGER Thibault
RHINO Axel	FESSY Bastien
RIEDINGER Noa	PROCUREUR Anna
ROSA Lorenzo	RAICHLE Mila
SAROCH Thomas	RHINO Lenny
SCHEID Gaspard	SAVRY Valentine
VALENTIN Virgile	SENI Lounes
WOLFF Timothy	

NB : Sauf précision complémentaire, le lieu de rendez-vous est fixé aux Aqualies. Les compétitions sont indicatives, l'inscription relève de la responsabilité des parents.

Planning annexe des séances vélo du TCVDN

Planning des séances 2^e 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 (En fonction de la météo)
08/12	VTT (rendez-vous aux Aqualies) <i>Rouler en terrain vallonné, travail en force / vélocité</i> <i>Finir une course : le sprint final.</i>
15/12	VTT (rendez-vous aux Aqualies) <i>Sortie souple, tourner les jambes avant bike and run</i>
05/01	VTT (rendez-vous au Chalet du Wintersberg) / Cross- Duathlon 1
12/01	VTT (rendez-vous Neubourg) Orientation PMA sur circuit en boucle alerter avec parties technique
19/01	VTT (rendez-vous aux Aqualies) Sortie souple : « pédaler rond »
26/01	VTT (rendez-vous Neubourg) Sortie souple / technique poser et monter sur le vélo sans s'arrêter avant bike and run de La Wantzenau.
03/02	Interclubs de Triathlon (Obligatoire à partir de Benjamin : Inscriptions à partir de mi-janvier)

23/02 VTT (rendez-vous Neubourg)
Sortie souple avant bike and run de La pommeraie : parcours
cyclo-cross

02/03 VTT (rendez-vous aux Aqualies)
Sortie souple avant bike and run de La pommeraie.

16/03 VTT (rendez-vous aux Aqualies)
Orientation PMA en côte

23/03 VTT (rendez-vous aux Aqualies)
Éventuellement route en fonction de la météo : prendre la roue.

30/03 Route (rendez-vous super U Woërth)
Sortie longue préparation au duathlon de Still

**NB : Le calendrier des compétitions est indiqué sur le site du
TCVDN : <http://www.triclubvosgesdunord.fr/>**
