

Programme du stage des vacances d'hiver du 11 au 15 février au 2018

	Lundi 11/02	Mardi 12/02	Mercredi 13/02	Jeudi 14/02	Vendredi 15/02
10h-12h (Séances TCVDN)	Repos	<u>Yann +Hubert</u> CAP/PPG SV1 Course en continu, gammes athlétiques Attitude haute et corps gainé à pied	Repos	<u>Yann</u> CAP/PPG SV1 Course en continu, Travail de réactivité du pied, petits bonds et montées d'escaliers	Repos
<u>Possibilité de prendre son repas tiré du sac à la piscine</u>					
13h- 14h	<u>Hugues</u> Table ronde Les zones de travail	<u>Steve/Gilles</u> Table ronde Le matériel du triathlète		<u>Hugues</u> Table ronde Les braquets à vélo	<u>Gilles</u> Table ronde Thème à définir

14h-15h45	<u>Hugues + Steve</u> Course à pied Test VMA 6' <i>Identifier ses zones de travail (SV1/SV2/VMA)</i> <i> limiter contact au sol</i>	<u>Gilles+Hubert+Steve+Yann</u> VTT Zone 1 <i>Rouler 1h30 en Continu</i> <i>Rouler en groupe, frotter, prendre la roue, gérer son ravitaillement</i>	Repos	<u>Hugues+Steve</u> VTT Mixte Travail en terrain variés adapter et connaître ses braquets	<u>Gilles+Carole+Yann</u> Course à pied Mixte Fartlek, courir en continu
	<u>Hugues + Steve</u> Natation SV1 <i>Régularité et négativ split sur 800m</i> <i>Vitesse corps gainé, aligné et fréquence+++</i>	<u>Gilles +Steeve</u> Natation SV2 <i>Virages culbutes et coulées efficaces, position hydrodynamique</i> <i>Gérer sa série en autonomie</i>		<u>Hugues+Steve</u> Natation SV1 <i>Connaître et améliorer son SWOLF en crawl</i>	<u>Gilles+Carole+Yann</u> Natation SV2 <i>Placement respiration</i> <i>Contourner bouée, Prise de repère sans perte de vitesse</i>
15h45-17h30					