***Planning des séances du 2éme trimestre***

***Ecole Municipale de Triathlon – Groupe compétition***

*Suivi : Gilles Gallou – Adrien Chekkat*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Date** | **Activités – Thèmes****Développement des aptitudes techniques en lien avec le passeport du triathlète. En vélo, évoluer en groupe en toute sécurité. Efficacité des transitions.** | **Encadrement** |
| 8/01 | **Course à pied :**Exercices techniques en lien avec le passeport jeunes, courir longtemps sans marcher, foulée à 176 pas / min. | Gilles / Adrien |
| 15/01 | **Course à pied :**Technique et proprioception (équilibre). Vitesse avec appuis dynamiques et coordination haut – bas du corps.  | Gilles / Adrien |
| 22/01 | **VTT :**Evoluer longtemps sur un parcours technique et vallonné. Anticiper le bon braquet et se mettre en danseuse au bon moment. | Gilles / Adrien |
| 29/01 | **Course à pied :**Technique de foulée dynamique et bondissements, test sur 1000 m (gérer son allure pour finir fort). | Gilles / Adrien |
| 05/02 | **VTT (sortie au Wintersberg, rendez-vous au chalet) :**Evoluer en groupe sur un parcours varié, choisir le bon braquet et savoir accélérer (dynamisme).Rappel passeport : savoir nommer les composants de mon vélo. | Gilles / Adrien |
| 09/02 | **Pour les licenciés TCVDN : interclub et class-triathlon à Strasbourg.** | Club TCVDN |
| 12/02 | **Course à pied :**Parcours techniques coordination et proprioception. Evoluer longtemps sur un parcours varié sans marcher (force et vitesse). | Gilles / Adrien |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | VACANCES SCOLAIRES |  |
| 4/03 | **Vélo sur route (sortie excentrée à Woerth) :**Se déplacer en peloton, prendre la roue de mon camarade et prendre des relais efficaces en gérant mon allure (régularité). | Gilles / Adrien |
| 11/03 | **Vélo sur route :**Principe du duathlon : enchaîner les disciplines en soignant particulièrement les transitions : savoir me déplacer vélo à la main et monter / descende rapidement du vélo. | Gilles / Adrien |