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

***Ecole Municipale de Triathlon – Groupe élite***

*Suivi : Raichlé Steve – Gilles Gallou*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Date** | **Activités – Thèmes**  **Développement technique, endurance de force et VMA. Préparer les épreuves du passeport jeunes. Se rapprocher des distances de course lors des séances.** | **Encadrement** |
| 8/01 | **Course à pied (force et endurance) :**  Technique médio-pied, aérobie long, travail de régularité sur distance de course (2500 m à pied), foulée à 176 pas / min. | Steve |
| 7/01 | **Natation :**  Aérobie et reprise de nage. Tester son SWOLF en fin de séance. | MNS |
| 15/01 | **VTT :**  Parcours technique type cyclo-cross, force et vitesse (accélérations en sorties de virages, gérer son braquet dans les dénivelés). | Steve |
| 16/01 | **Natation :**  Séance 4 nages, petite série à VMA. | MNS |
| 22/01 | **Course à pied :**  Foulée dynamique, coordination (position des bras, de la tête…), séries à VMA. | Steve |
| 23/01 | **Natation :**  Nage avec t-shirt sur distance de course 400m (en ramener un). Rajouter de la vitesse après les virages. | MNS |
| 29/01 | **Course à pied VMA :**  Gammes technique et proprioception, séries à VMA | Steve |
| 30/01 | **Natation :**  Travail des 4 nages + séries au rythme course sur 200 m. | MNS |
| 05/02 | **VTT (sortie au Wintersberg, rendez-vous au chalet) :**  Sortie longue en aérobie sur parcours technique, placer des accélérations en choisissant le bon braquet.  Test passeport : savoir démonter / remonter mon pneu. | Steeve +  BF 5 |
| 06/02 | **Natation, préparation class-tri :**  Préparation class-tri (200 m): reprise de nage (coulée, culbute…) et vitesse. | MNS |
| 09/02 | **Pour les licenciés TCVDN : interclub et class-triathlon à Strasbourg.** | Club TCVDN |
| 12/02 | **Course à pied :**  Technique de bondissements pour une foulée dynamique (médio-pieds), aérobie long, évoluer à 176 foulées / min | Steve |
| 13/02 | **Natation :**  Séries longues en négative-split (test or), vitesse en fin de séance. | MNS |
|  | VACANCES SCOLAIRES |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 4/03 | **Vélo de route séance excentré à Woerth :**  Sortie longue en peloton. Savoir prendre la roue de mon camarade. Prise de relais efficace. | Steeve +  BF 5 |
| 5/03 | **Natation :**  Aérobie long et force, travail des 4 nages (aspects techniques). | MNS |
| 11/03 | **Vélo de 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. | Steve |
| 12/03 | **Natation :**  Nager au contact d’autres enfants, prendre des virages en mode triathlon, accélérer en sortie de virage | MNS |