

Planning des séances du 2^{ème} trimestre (10 séances)

Ecole Municipale de Triathlon – Groupe compétition

Suivi : Gilles Gallou

| Date | Activités – Thèmes Développement technique orienté passeport jeunes, VMA – vitesse, spécifique class-tri (1000 m CAP et 200 m NAT). Travail d'endurance et d'agilité à vélo. | Encadrement |
|----------|---|-------------|
| 6/01 | <u>Course à pied :</u> Technique médio-pied, travail de régularité sur distance de course (1600 m à pied) : base test argent. Jeux de vitesse en fin de séance | Gilles |
| 13/01 | <u>Course à pied :</u> Foulée dynamique, coordination (position des bras, de la tête...), travail en lien avec le passeport jeune, vitesse en fin de séance | Gilles |
| 20/01 | <u>VTT :</u> Parcours technique type cyclo-cross, technique et vitesse (passages techniques, se mettre en danseuse, placer de petites accélérations) | Gilles |
| 27/01/20 | <u>Course à pied :</u> Travail dynamique de la foulée (médio-pied), test class-tri 1000 m. Endurance en fin de séance, principe des 180 foulées / minutes | Gilles |
| 03/02 | <u>VTT (sortie au Wintersberg, rendez-vous au chalet) :</u> Sortie longue en groupe, technique et pilotage, rôle du regard dans les trajectoires et braquet adapté | Gilles |
| 10/02 | <u>Course à pied :</u> Gammes technique, proprioception et coordination, séries à VMA | Gilles |

| | | |
|--------------------|--|--------|
| 17/0 2 | <u>Course à pied :</u> Endurance long, courir longtemps sans marcher (durée en lien avec le passeport), jeux de cohésion en fin de séance | Gilles |
| VACANCES SCOLAIRES | | |
| 10/0 3 | <u>Course à pied :</u> Première partie, séries techniques en lien avec les épreuves du passeport, puis séance VMA | Gilles |
| 17/0 3 | <u>Vélo de route séance excentré à Woerth :</u> Sortie longue en groupe. Savoir évoluer en sécurité au contact des autres enfants et prendre des relais en petit groupe. | Gilles |
| 24/0 3 | <u>Course à pied :</u> Travail dynamique de la foulée (médiopied), test class-tri 1000 m. Jeux de vitesse sur distance courte en fin de séance | Gilles |