

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

Ecole Municipale de Triathlon – Groupe élite

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 (2400 m à pied) : test argent. Jeux de vitesse en fin de séance	Steve
7/01	<u>Natation :</u> Endurance et reprises de nage. Rappel SWOLF en fin de séance	MNS
13/01	<u>VTT :</u> Parcours technique type cyclo-cross, force et vitesse (accélération en sorties de virages, gérer son braquet dans les dénivelés)	Steve
14/01	<u>Natation :</u> Séance 4 nages, petite série à VMA	MNS
20/01	<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	Steve
21/01	<u>Natation :</u> Travail de force, nage avec T-shirt	MNS
27/01 /20	<u>Course à pied VMA :</u> Gammes technique et proprioception, séries à VMA	Steve

28/01 /20	<u>Natation :</u> Travail des 4 nages et recherche de glisse	MNS
03/02	<u>VTT (sortie au Wintersberg, rendez-vous au chalet) :</u> Sortie longue en groupe, technique pilotage, rôle du regard dans les trajectoires et braquet adapté	Steve
04/02	<u>Natation, préparation class-tri :</u> Préparation class-tri (200 m): reprise de nage (plongeon, coulée, culbute...) et vitesse	MNS
10/02	<u>Course à pied :</u> Travail dynamique de la foulée (médiopied), test class-tri 1000 m. Endurance en fin de séance, principe des 180 foulées / minutes	Steve
11/02	<u>Natation :</u> Séries longues en négative-split (test or), vitesse courte en fin de séance	MNS
17/02	<u>Course à pied :</u> Endurance long, courir pendant 45 minutes sans marcher (test passeport or), jeux de vitesse en fin de séance	Steve
18/02	<u>Natation :</u> Echauffement adapté puis test class-tri 200 m , meilleur temps possible	MNS
VACANCES SCOLAIRES		

	<u>Course à pied :</u>	
10/03	Première partie, séries techniques en lien avec les épreuves du passeport, puis séance VMA	Steve
	<u>Natation :</u>	
11/03	Travail des 4 nages (aspects techniques) et endurance, recherche de glisse	MNS
	<u>Vélo de route séance excentré à Woerth :</u>	
17/03	Sortie longue en peloton. Savoir prendre la roue de mon camarade. Prise de relais efficaces, travail dynamique	Steve
	<u>Natation :</u>	
18/03	Nager au contact d'autres enfants, prendre des virages en mode triathlon, accélérer en sortie de virages	MNS
	<u>Vélo de route : duathlon</u>	
24/03	Efficacité des enchainements, travail de vitesse à pied <u>Demander l'accès à la grande cours de l'école primaire ?</u>	Steve
	<u>Natation :</u>	
25/03	Travail de vitesse : test class-tri 200 m , technique : recherche de glisse	MNS