

Planning d'entrainement saison 2018-2019

	Du 6 au 12 août	Du 13 au 19 août	Du 20 au 26 août	Du 27 au 2 sept
Séance 1	Kayak : Capa 6*10min r=2min, Cadence 70, Obj : longueur du passé dans l'eau	Kayak : Capa 6*10min r=2min, Cadence 70, Obj : longueur du passé dans l'eau	Kayak : Capa 6*10min r=2min, Cadence 70, Obj : longueur du passé dans l'eau	Kayak : Capa 6*10min r=2min, Cadence 70, Obj : longueur du passé dans l'eau
Séance 2	CAP : 1h en A.F, Travail de respiration (inspiration sur 2 foulées, expiration sur 5 foulées), Technique : ne pas faire de bruit avec le talon	CAP : 1h en A.F, Travail de respiration (inspiration sur 2 foulées, expiration sur 5 foulées), Technique : ne pas faire de bruit avec le talon	CAP : 1h en A.F, Travail de respiration (inspiration sur 2 foulées, expiration sur 5 foulées), Technique : ne pas faire de bruit avec le talon	CAP : 1h en A.F, Travail de respiration (inspiration sur 2 foulées, expiration sur 5 foulées), Technique : ne pas faire de bruit avec le talon
Séance 3	Kayak : Capa 4*15min r=2min, Cadence 70, Obj : longueur du passé dans l'eau + Fin de séance VMA : 2 fois 5 min en (30"/30") R= 5min, cad 90CDP avec gros passé dans l'eau	Kayak : Capa 4*15min r=2min, Cadence 70, Obj : longueur du passé dans l'eau + Fin de séance VMA : 2 fois 5 min en (30"/30") R= 5min, cad 90CDP avec gros passé dans l'eau	Kayak : Capa 4*15min r=2min, Cadence 70, Obj : longueur du passé dans l'eau + Fin de séance VMA : 2 fois 5 min en (30"/30") R= 5min, cad 90CDP avec gros passé dans l'eau	Piscine : durée 1h30 en mode multi exercices et en priviliégiant le crawl (respiration, palme de main, exercice avec pull boy, travail de rattrappé de main)
Séance 4	Renforcement Musc : circuit training (endurance force au choix), durée : 1h30 avec échauff et exo d'équilibre et proprio	Renforcement Musc : circuit training (endurance force au choix), durée : 1h30 avec échauff et exo d'équilibre et proprio	Renforcement Musc : circuit training (endurance force au choix), durée : 1h30 avec échauff et exo d'équilibre et proprio	Renforcement Musc : circuit training (endurance force au choix), durée : 1h30 avec échauff et exo d'équilibre et proprio
Séance 5	Kayak : Séance mutli au choix durée : 1h30, priviliégié le travail technique	Kayak : Séance mutli au choix durée : 1h30, priviliégié le travail technique	Kayak : Séance mutli au choix durée : 1h30, priviliégié le travail technique	Kayak : Séance mutli au choix durée : 1h30, priviliégié le travail technique
Séance 6	CAP : 1h en A.F, Travail de respiration (inspiration sur 2 foulées, expiration sur 5 foulées), Technique : ne pas faire de bruit avec le talon	CAP : 1h en A.F, Travail de respiration (inspiration sur 2 foulées, expiration sur 5 foulées), Technique : ne pas faire de bruit avec le talon	CAP : 1h en A.F, Travail de respiration (inspiration sur 2 foulées, expiration sur 5 foulées), Technique : ne pas faire de bruit avec le talon	Kayak : Fartleck en 3 min capa (cad 65) et 30" VMA (cad 90), obj : avancée de l'épaule et engagement des hanches, durée 1h30
Séance 7	Kayak : Fartleck en 3 min capa (cad 65) et 30" VMA (cad 90), obj : avancée de l'épaule et engagement des hanches, durée 1h30	Kayak : Fartleck en 3 min capa (cad 65) et 30" VMA (cad 90), obj : avancée de l'épaule et engagement des hanches, durée 1h30	Kayak : Fartleck en 3 min capa (cad 65) et 30" VMA (cad 90), obj : avancée de l'épaule et engagement des hanches, durée 1h30	
Séance 8	Piscine : durée 1h30 en mode multi exercices et en priviliégiant le crawl (respiration, palme de main, exercice avec pull boy, travail de rattrappé de main)	Piscine : durée 1h30 en mode multi exercices et en priviliégiant le crawl (respiration, palme de main, exercice avec pull boy, travail de rattrappé de main)	Piscine : durée 1h30 en mode multi exercices et en priviliégiant le crawl (respiration, palme de main, exercice avec pull boy, travail de rattrappé de main)	
Séance 9	Kayak : capa 4*15min r=2min, Cadence 70, Obj : longueur du passé dans l'eau + Fin de séance Pal : au choix, cad 120 avec gros passé dans l'eau	Kayak : capa 4*15min r=2min, Cadence 70, Obj : longueur du passé dans l'eau + Fin de séance Pal : au choix, cad 120 avec gros passé dans l'eau	Kayak : capa 4*15min r=2min, Cadence 70, Obj : longueur du passé dans l'eau + Fin de séance Pal : au choix, cad 120 avec gros passé dans l'eau	
Séance 10	Renforcement Musc : circuit training (endurance force au choix), durée : 1h30 avec échauff et exo d'équilibre et proprio	Renforcement Musc : circuit training (endurance force au choix), durée : 1h30 avec échauff et exo d'équilibre et proprio	Renforcement Musc : circuit training (endurance force au choix), durée : 1h30 avec échauff et exo d'équilibre et proprio	
Séance 11 Sénior	Kayak : Fartleck en 3 min capa (cad 65) et 30" VMA (cad 90), obj : avancée de l'épaule et engagement des hanches, durée 1h30	Kayak : Fartleck en 3 min capa (cad 65) et 30" VMA (cad 90), obj : avancée de l'épaule et engagement des hanches, durée 1h30	Kayak : Fartleck en 3 min capa (cad 65) et 30" VMA (cad 90), obj : avancée de l'épaule et engagement des hanches, durée 1h30	
Séance 12 Sénior	Kayak : Capa 6*10min r=2min, Cadence 70, Obj : longueur du passé dans l'eau	Kayak : Capa 6*10min r=2min, Cadence 70, Obj : longueur du passé dans l'eau	Kayak : Capa 6*10min r=2min, Cadence 70, Obj : longueur du passé dans l'eau	