

Programme d'entrainement cadets saison 2011/2012

mer. 2 nov.	ven. 4 nov.	sam. 5 nov.	dim. 6 nov.
bc b1 1x90 min renforment muscul	échauff ergo c2 2 tours	b. court b1 1x90 min renforment muscul	bc b4 1x3000
mer. 9 nov.	ven. 11 nov.	sam. 12 nov.	dim. 13 nov.
bateau court b5 1x1000	repos	bateau court b1 - b5 1x500	tête de rivière (ou 1x4000 club)
mer. 16 nov.	ven. 18 nov.	sam. 19 nov.	dim. 20 nov.
bateau l. b2 2x5 km renforment muscul	échauff ergo 20 min c2 2 tours	bateau long b1 - b5 1x500	journée du huit
mer. 23 nov.	ven. 25 nov.	sam. 26 nov.	dim. 27 nov.
bl b2 2x5 km renforment muscul	échauff ergo 20 min c2 2 tours	ergo b1 - b4 1x2000	repos
mer. 30 nov.	ven. 2 déc.	sam. 3 déc.	dim. 4 déc.
bl b1 10km ergo b5 2x500	ergo b1 - b5 1x500	éval fédérale ergo coupe de noel	repos
mer. 7 déc.	ven. 9 déc.	sam. 10 déc.	dim. 11 déc.
bl b2 2x5 km renforment muscul	échauff ergo 20 min c2 2 tours	éval fédérale footing	bl b1 15km
mer. 14 déc.	ven. 16 déc.	sam. 17 déc.	dim. 18 déc.
bl b2 2x5 km renforment muscul	échauff ergo 20 min c2 2 tours	vacances de noel	vacances de noel

Les séances sur l'eau
doivent toujours se
dérouler ainsi :

*un footing

d'échauffement.

*un demi bassin

d'échauffement avec des
exercices.

*le travail en continu.

*un retour au calme

avec accélération et
départ.

*un renforcement
musculaire avec des
étirements.