

Programme d'entrainement juniors saison 2011/2012

mar. 1 nov.	mer. 2 nov.	ven. 4 nov.	sam. 5 nov.	dim. 6 nov.
bc 1x2000	bc b1 1x90 min muscul c1 court	échauff ergo c2 3 tours	b. court b1 1x90 min muscul c1 court	bc b4 1x3000
mar. 8 nov.	mer. 9 nov.	ven. 11 nov.	sam. 12 nov.	dim. 13 nov.
repos	bateau court b5 1x1000	repos	bateau court b1 - b5 1x500	tête de rivière (ou 1x5000 club)
mar. 15 nov.	mer. 16 nov.	ven. 18 nov.	sam. 19 nov.	dim. 20 nov.
échauff ergo 20 min c2 3 tours	bateau l. b2 2x5 km renforment muscul	échauff ergo 20 min c2 3 tours	bateau long b1 - b7 1x500	journée du huit
mar. 22 nov.	mer. 23 nov.	ven. 25 nov.	sam. 26 nov.	dim. 27 nov.
échauff ergo 20 min c2 3 tours	bc b2 2x5 km renforment muscul	échauff ergo 20 min c2 3 tours	ergo b1 - b41x2000 f. initiateur	formation initiateur
mar. 29 nov.	mer. 30 nov.	ven. 2 déc.	sam. 3 déc.	dim. 4 déc.
repos	bateau long b1 1x60 ergo b5 2x500	ergo b1 - b5 1x500	éval fédérale ergo coupe de noel	repos
mar. 6 déc.	mer. 7 déc.	ven. 9 déc.	sam. 10 déc.	dim. 11 déc.
échauff ergo 20 min c2 3 tours	bc b2 2x5 km renforment muscul	échauff ergo 20 min c2 3 tours	éval fédérale footing	bl b1 20km
mar. 13 déc.	mer. 14 déc.	ven. 16 déc.	sam. 17 déc.	dim. 18 déc.
échauff ergo 20 min c2 3 tours	bc b2 2x5 km renforment muscul	échauff ergo 20 min c2 3 tours	vacances de noel	vacances de noel

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

- *un footing d'échauffement.
- *un bassin d'échauffement avec des exercices.
- *le travail en continu.
- *un retour au calme avec accélération et départ.
- *un renforcement musculaire avec des étirements.