

ENTRAINEMENT MINIS-JET

SEMAINE	DATE	MINIS	SÉ	ADULTES
#1	23 septembre 2024	X		

COURSE	DIST.	TEMPS
16h30 à 17h00 Accueil, présentations Échauffement course 5min + éducatifs Explications des zones d'entraînement Sur la piste : 10ans et moins/nouveaux : (½ tour Z4 / ½ tour Z2) X4 11ans et + : (1 tour Z4 / 1 tour Z2) X3		

NATATION	DIST.	TEMPS
17h00 à 18h00 Échauffement : 200/150 PULL CR + 50 KICK CR – 50 CR – 50 KICK DOS – 50 DOS ----- 8X25 R:15 + PALMES *TECHNIQUE* IMP : CR TRINEAU PAIR : ROLL-OVER (6 KICK – 1 TRACTION) 6X50 DOS R:20 (25 KICK DOS – 25 DOS ROLL-OVER) 12X25 /0:45 IMP : DOS OU BR PAIR : CR SPRINT DUEL SOUS L'EAU AVEC PALMES SUR 25 6X25 (KICK PAP)		

ENTRAINEMENT MINIS-JET

SEMAINE	DATE	MINIS	SÉ	ADULTES
#1	23 septembre 2024	X		

COURSE	DIST.	TEMPS
16h30 à 17h00		

NATATION	DIST.	TEMPS
17h00 à 18h00		
Échauffement : 50 KICK CR – 50 CR – 50 KICK DOS – 50 DOS (les plus rapides peuvent le faire une 2 ^e fois) ----- KICK : 3/2X50 CR 3/2X50 DOS (Si possible sans planche) 3/2X50 BRASSE SW : 4/3X50 CR R:15 4/3X50 DOS R:15 4/3X50 BRASSE R:15 DUEL SOUS L'EAU AVEC PALMES SUR 25 (KICK PAP), tout dépend du temps restant X25		

ENTRAINEMENT MINIS-JET

SEMAINE	DATE	MINIS	SÉ	ADULTES
#1	25 septembre 2024	X		

COURSE	DIST.	TEMPS
16h30 à 17h00 Accueil Échauffement course 5min + éducatifs Travail sur différents terrains (Asphalte/gravier/gazon) 12/10min Z3 en continu sur parcours (Autour de terrain de soccer à côté de la CARA)		

NATATION	DIST.	TEMPS
17h00 à 18h00 Échauffement : 100 PULL CR + 50 KICK CR – 50 CR – 50 KICK DOS – 50 DOS ----- - 6X25 R:20 + PALMES *TECHNIQUE* IMP : CR TRINEAU PAIR : SUPERMAN 4X50 DOS R:30 (25 KICK DOS AVEC OU SANS PLANCHE – 25 DOS) 8/6X25 /0:45 IMP : DOS OU BR PAIR : CR SPRINT DUEL SOUS L'EAU AVEC PALMES SUR 25 : DÉPART KICK CR EN ALLANT CHERCHER L'ANNEAU DANS L'EAU, À LA SURFACE DE L'EAU, REVIENT KICK DOS		

ENTRAINEMENT MINIS-JET

SEMAINE	DATE	MINIS	SÉ	ADULTES
#1	28 septembre 2024	X		

NATATION	DIST.	TEMPS
7h30 à 8h45 Échauffement : 5min EXERCICES À SEC + 8 SAUTS DANS L'EAU + 4X 75 (25 CR – 25 DOS – 25 KICK DOS) 6X25 KICK CR R:15 4X75 (25 SUPERMAN G – 25 SUPERMAN D - 25 CR) R:30 + PALMES 6X25 KICK BRASSE PRATIQUE KICK BR SUR LE BORD 4X50 BR R:30 (2KICK – 1 TRACTION) 4X50 CR SANS PALME (25 Z4 – 25 Z2) R:20 JEU		

COURSE	DIST.	TEMPS
9h à 9h45 *COURSE XC DES BOISÉS À 11H15* JEU : SOCCER À L'EXTÉRIEUR		

ENTRAINEMENT MINIS-JET

SEMAINE	DATE	MINIS	SÉ	ADULTES
#2	30 septembre 2024	X		

COURSE	DIST.	TEMPS
16h30 à 17h00 Accueil, présentations Échauffement course 5min + éducatifs Sur la piste : 10ans et moins : (½ tour Z4 / ½ tour Z2) X4 11ans et + : (1 tour Z4 / 1 tour Z2) X3		

NATATION	DIST.	TEMPS
17h00 à 18h00 Échauffement : 200/150 PULL CR - 100 KICK CR -100 QNS- 4X25 CR PROGRESSIF/ 0:45 ----- 5X50 (25 3 TOUCH LENTEMENT/25 CR) / 1:20 2X200 QNS (0:45) (25 ONDULATIONS SOUS L'EAU / 25 PAP 1 BRAS) (25 DOS RATTRAPAGE / 25 DOS) (25 BR : TRACTION BR + KICK CR / 25 BR (25 TRAINEAU / 25CR) 6X50 CR (25 Z2 / 25 Z4 AVEC VIRAGE RAPIDE ET PUISSANT) SI TEMPS : DUEL SOUS L'EAU AVEC PALMES SUR 25 6X25 (KICK PAP)		

ENTRAINEMENT MINIS-JET

SEMAINE	DATE	MINIS	SÉ	ADULTES
#2	30 septembre 2024	X		

COURSE	DIST.	TEMPS
16h30 à 17h00 Accueil, présentations Échauffement course 5min + éducatifs Sur la piste : 10ans et moins : (½ tour Z4 / ½ tour Z2) X4 11ans et + : (1 tour Z4 / 1 tour Z2) X3		

NATATION	DIST.	TEMPS
17h00 à 18h00 Échauffement : 100 CR – 50 KICK CR – 50 DOS – 50 BR – 50 CHOIX ----- 4X (25 CR TRAINEAU / 50 CR) 3X (50 RATRAPAGE CR + palmes) 4X25 KICK CR (1/2 Z4 / ½ Z2) + palmes 4X25 CR 1) Z2 2) Progressif Z2 à Z5 DUEL SOUS L'EAU AVEC PALMES SUR 25 (KICK PAP), tout dépend du temps restant X25		

ENTRAINEMENT MINIS-JET

SEMAINE	DATE	MINIS	SÉ	ADULTES
#2	2 octobre 2024	X		

COURSE	DIST.	TEMPS
16h30 à 17h00 Accueil Échauffement course 5min + éducatifs Travail en montées/descentes près de la CARA 10 min en continu 2X2 Athlète #1 : (1 montée rapide/ 1 descente relax) X2 Athlète #2 : Repos Ensuite, on échange le rôle, et ce, pendant 10min en continu		

NATATION	DIST.	TEMPS
17h00 à 18h00 Échauffement : 100 KICK CR – 2X(25 DOS-25 BR-25 CR) ----- 3X50 CR 3 TOUCH + PALMES 2X100 QNS + PALMES 25 ONDULATIONS PAPILLON 25 DOS 25 BR : TRACTION BR – KICK CR 25 TRINEAU 8X25 /0:45 IMP : DOS OU BR PAIR : CR SPRINT ACTIVITÉ VIRAGES AVEC SPAGHETTI SI TEMPS, QUELQUES DÉPARTS SUR 25, RETOUR À LA MARCHÉ		

ENTRAINEMENT MINIS-JET

SEMAINE	DATE	MINIS	SÉ	ADULTES
#2	5 octobre 2024	X		

NATATION	DIST.	TEMPS
7h30 à 8h45 Échauffement : 5min EXERCICES À SEC + 8 SAUTS DANS L'EAU + 150 KICK CR + 150 CR 4X25 KICK DOS (Planche au-dessus des jambes) R:15 4X50 (25 ROULIS AU DOS / 25 DOS) + PALMES + CANARDS 3X50 SUPERMAN + PALMES 6X25 KICK CR Z4 RETOUR ACTIVITÉ VIRAGES AVEC SPAGHETTI EXERCICES VIRAGES DANS LE PEU PROFOND : CULBUTE DANS L'EAU + POUSSÉE AVEC LE FOND DE LA PISCINE, PUIS REMONTE EN FLÈCHE HYDRODYNAMIQUE SI TEMPS, QUELQUES DÉPARTS SUR 25, RETOUR À LA MARCHÉ JEU		

COURSE/VÉLO	DIST.	TEMPS
9h à 10h30 À TM ou BATO 5min de vélo en continu relax Course + éducatifs CHRONO COURSE 1KM SUR LA PISTE (UNE VAGUE OU DEUX) ACTIVITÉ DE TRANSITIONS RAPIDES T1 ET T2 SANS VÉLO EN ÉQUIPE (2 OU 3 GROSSES ÉQUIPES) QUELQUES TRANSITIONS COMPLÈTES : 6 ^E ANNÉE : EMB / 4 TOURS DE VÉLO / DÉB / 100 COURSE 4-5 ^E ANNÉE : EMB / 3 TOURS DE VÉLO / DÉB / 100 COURSE 3 ^E ANNÉE : EMB / 2 TOURS DE VÉLO / DÉB / 100 COURSE		