

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
12/sept.	13/sept.	14/sept.	15/sept.	16/sept.	17/sept.	18/sept.	23/janv.	24/janv.	25/janv.	26/janv.	27/janv.	28/janv.	29/janv.
Travail technique 60'					Travail technique 60'				B3 2x10'			B1 2x55'	
19/sept.	20/sept.	21/sept.	22/sept.	23/sept.	24/sept.	25/sept.	30/janv.	31/janv.	01/févr.	02/févr.	03/févr.	04/févr.	05/févr.
Travail technique 60'					Travail technique 60'				B3 2x10'			B1 2x55'	
26/sept.	27/sept.	28/sept.	29/sept.	30/sept.	01/oct.	02/oct.	06/févr.	07/févr.	08/févr.	09/févr.	10/févr.	11/févr.	12/févr.
Travail technique 30'					Travail technique 30'				B3 2x10'			B1 2x60'	
		B1 2x10'		B1 2x10'			13/févr.	14/févr.	15/févr.	16/févr.	17/févr.	18/févr.	19/févr.
03/oct.	04/oct.	05/oct.	06/oct.	07/oct.	08/oct.	09/oct.			B3 2x10'			B1 2x60'	
Travail technique 30'					Travail technique 30'		20/févr.	21/févr.	22/févr.	23/févr.	24/févr.	25/févr.	26/févr.
		B1 2x15'		B1 2x15'					B2 2x30'			B1 1x70'	
10/oct.	11/oct.	12/oct.	13/oct.	14/oct.	15/oct.	16/oct.	27/févr.	28/févr.	01/mars	02/mars	03/mars	04/mars	05/mars
		B1 2x20'		B1 2x20'					B2 2x30'			B1 1x70'	
17/oct.	18/oct.	19/oct.	20/oct.	21/oct.	22/oct.	23/oct.	06/mars	07/mars	08/mars	09/mars	10/mars	11/mars	12/mars
		B1 2x20'		B1 2x20'					B2 2x30'			B1 1x80'	
24/oct.	25/oct.	26/oct.	27/oct.	28/oct.	29/oct.	30/oct.	13/mars	14/mars	15/mars	16/mars	17/mars	18/mars	19/mars
		B2 2x15'		B1 2x25'					B2 2x30'			B1 1x80'	
31/oct.	01/nov.	02/nov.	03/nov.	04/nov.	05/nov.	06/nov.	20/mars	21/mars	22/mars	23/mars	24/mars	25/mars	26/mars
		B2 2x15'		Travail technique 60'					B3 2x10'			B1 1x90'	
07/nov.	08/nov.	09/nov.	10/nov.	11/nov.	12/nov.	13/nov.	27/mars	28/mars	29/mars	30/mars	31/mars	01/avr.	02/avr.
		B2 2x15'		B1 2x25'					B3 2x10'			B1 1x90'	
14/nov.	15/nov.	16/nov.	17/nov.	18/nov.	19/nov.	20/nov.	03/avr.	04/avr.	05/avr.	06/avr.	07/avr.	08/avr.	09/avr.
		B2 3x15'		B1 2x30'					B3 2x10'			B1 1x100'	
21/nov.	22/nov.	23/nov.	24/nov.	25/nov.	26/nov.	27/nov.	10/avr.	11/avr.	12/avr.	13/avr.	14/avr.	15/avr.	16/avr.
		B2 3x15'		B1 2x30'					B3 2x10'			B1 1x100'	
28/nov.	29/nov.	30/nov.	01/déc.	02/déc.	03/déc.	04/déc.	17/avr.	18/avr.	19/avr.	20/avr.	21/avr.	22/avr.	23/avr.
		B2 2x20'		B1 2x35'					B2 2x30'			B1 1x110'	
05/déc.	06/déc.	07/déc.	08/déc.	09/déc.	10/déc.	11/déc.	24/avr.	25/avr.	26/avr.	27/avr.	28/avr.	29/avr.	30/avr.
		B2 2x20'		B1 2x35'					B2 2x30'			B1 1x110'	
12/déc.	13/déc.	14/déc.	15/déc.	16/déc.	17/déc.	18/déc.	01/mai	02/mai	03/mai	04/mai	05/mai	06/mai	07/mai
		B2 2x25'		B1 2x40'					B2 2x30'			B1 1x120'	
19/déc.	20/déc.	21/déc.	22/déc.	23/déc.	24/déc.	25/déc.	08/mai	09/mai	10/mai	11/mai	12/mai	13/mai	14/mai
		B2 2x25'		B1 2x40'					B2 2x30'			B1 1x120'	
26/déc.	27/déc.	28/déc.	29/déc.	30/déc.	31/déc.	01/janv.	15/mai	16/mai	17/mai	18/mai	19/mai	20/mai	21/mai
		B2 2x30'		B1 2x45'					B2 2x30'			B1 1x120'	
02/janv.	03/janv.	04/janv.	05/janv.	06/janv.	07/janv.	08/janv.							
		B2 2x30'		B1 2x45'									
09/janv.	10/janv.	11/janv.	12/janv.	13/janv.	14/janv.	15/janv.							
		B2 2x30'		B1 2x50'									
16/janv.	17/janv.	18/janv.	19/janv.	20/janv.	21/janv.	22/janv.							
		B2 2x30'		B1 2x50'									

	Cadence	Pause
B 1	16 à 18	pause de 10' entre les séries
B 2	18 à 20	pause active de 10' entre les séries
B 3	22 à 24	pause de 20' entre les séries

lundi 07/sept.	mardi 08/sept.	mercredi 09/sept.	jeudi 10/sept.	vendredi 11/sept.	samedi 12/sept.	dimanche 13/sept.
14/sept.	15/sept.	16/sept.	17/sept.	18/sept.	19/sept.	20/sept.
21/sept.	22/sept.	23/sept.	24/sept.	25/sept.	26/sept.	27/sept.
28/sept.	29/sept.	30/sept.	01/oct.	02/oct.	03/oct.	04/oct.
05/oct.	06/oct.	07/oct.	08/oct.	09/oct.	10/oct.	11/oct.
12/oct.	13/oct.	14/oct.	15/oct.	16/oct.	17/oct.	18/oct.
19/oct.	20/oct.	21/oct.	22/oct.	23/oct.	24/oct.	25/oct.
26/oct.	27/oct.	28/oct.	29/oct.	30/oct.	31/oct.	01/nov.
02/nov.	03/nov.	04/nov.	05/nov.	06/nov.	07/nov.	08/nov.
09/nov.	10/nov.	11/nov.	12/nov.	13/nov.	14/nov.	15/nov.
16/nov.	17/nov.	18/nov.	19/nov.	20/nov.	21/nov.	22/nov.
23/nov.	24/nov.	25/nov.	26/nov.	27/nov.	28/nov.	29/nov.
30/nov.	01/déc.	02/déc.	03/déc.	04/déc.	05/déc.	06/déc.
07/déc.	08/déc.	09/déc.	10/déc.	11/déc.	12/déc.	13/déc.
14/déc.	15/déc.	16/déc.	17/déc.	18/déc.	19/déc.	20/déc.
21/déc.	22/déc.	23/déc.	24/déc.	25/déc.	26/déc.	27/déc.
28/déc.	29/déc.	30/déc.	31/déc.	01/janv.	02/janv.	03/janv.
04/janv.	05/janv.	06/janv.	07/janv.	08/janv.	09/janv.	10/janv.
11/janv.	12/janv.	13/janv.	14/janv.	15/janv.	16/janv.	17/janv.
18/janv.	19/janv.	20/janv.	21/janv.	22/janv.	23/janv.	24/janv.
25/janv.	26/janv.	27/janv.	28/janv.	29/janv.	30/janv.	31/janv.
01/févr.	02/févr.	03/févr.	04/févr.	05/févr.	06/févr.	07/févr.

08/févr.	09/févr.	10/févr.	11/févr.	12/févr.	13/févr.	14/févr.
15/févr.	16/févr.	17/févr.	18/févr.	19/févr.	20/févr.	21/févr.
22/févr.	23/févr.	24/févr.	25/févr.	26/févr.	27/févr.	28/févr.
01/mars	02/mars	03/mars	04/mars	05/mars	06/mars	07/mars
08/mars	09/mars	10/mars	11/mars	12/mars	13/mars	14/mars
15/mars	16/mars	17/mars	18/mars	19/mars	20/mars	21/mars
22/mars	23/mars	24/mars	25/mars	26/mars	27/mars	28/mars
29/mars	30/mars	31/mars	01/avr.	02/avr.	03/avr.	04/avr.
05/avr.	06/avr.	07/avr.	08/avr.	09/avr.	10/avr.	11/avr.
12/avr.	13/avr.	14/avr.	15/avr.	16/avr.	17/avr.	18/avr.
19/avr.	20/avr.	21/avr.	22/avr.	23/avr.	24/avr.	25/avr.
26/avr.	27/avr.	28/avr.	29/avr.	30/avr.	01/mai	02/mai
03/mai	04/mai	05/mai	06/mai	07/mai	08/mai	09/mai
10/mai	11/mai	12/mai	13/mai	14/mai	15/mai	16/mai
17/mai	18/mai	19/mai	20/mai	21/mai	22/mai	23/mai
24/mai	25/mai	26/mai	27/mai	28/mai	29/mai	30/mai
31/mai	01/juin	02/juin	03/juin	04/juin	05/juin	06/juin
07/juin	08/juin	09/juin	10/juin	11/juin	12/juin	13/juin
14/juin	15/juin	16/juin	17/juin	18/juin	19/juin	20/juin
21/juin	22/juin	23/juin	24/juin	25/juin	26/juin	27/juin
28/juin	29/juin	30/juin	01/juil.	02/juil.	03/juil.	04/juil.
05/juil.	06/juil.	07/juil.	08/juil.	09/juil.	10/juil.	11/juil.
12/juil.	13/juil.	14/juil.	15/juil.	16/juil.	17/juil.	18/juil.

19/juil.	20/juil.	21/juil.	22/juil.	23/juil.	24/juil.	25/juil.
26/juil.	27/juil.	28/juil.	29/juil.	30/juil.	31/juil.	01/août
02/août	03/août	04/août	05/août	06/août	07/août	08/août
09/août	10/août	11/août	12/août	13/août	14/août	15/août

DEFAULT	CAUSES	EXERCICES	BUT RECHERCHE
Tirage en 2 temps de la pelle dans l'eau	Crochetage des bras Manque de décontraction Désordre dans l'intervention des masses musculaires	Ramer avec jambes, bras, tronc placé ¼ coulisse Sous cadence avec décomposition du mouvement	Se servir des jambes Synchronisation du mouvement
Bascule bras-tronc Crochet des bras	Intervention prématurée du tronc et des bras	En freinant le bateau 1 coup dans l'air, 1 coup dans l'eau Décomposition du coup, rien dans l'eau	Intervention des jambes
Pas de bouillon, pas de dépression	Pas d'accélération bras-tronc, pas de poussée	Gammes : bras seuls, bras-tronc, ¼ de coulisse, ½ coulisse 1°moitié sans force, 2°moitié à fond	Accélération fin de coup
Bateau sur une bordée	Mauvais placement transversal	Ramer les 2 mains en bout de rame Ramer les 2 mains au »cuir »	Rééquilibrer le bateau
La pelle s'enfonce dans l'eau	Réglage général Traction non horizontale	Ramer 1 coup dans l'eau, 1 coup dans l'air	Traction horizontale
Pelles sortent de l'eau avant la fin de l'appui	A-coups dans l'accélération	Musculation au sol : épaules, jambes Ramer pieds détachés	Position du tronc en soutien sur l'arrière
Soulèvement d'eau avant la fin de l'appui	Réglages Abaissement précoce des mains Affaissement du tronc sur l'arrière	Ramer pieds détachés Ramer bras seuls, au carré	Meilleure conservation de l'appui
Une pelle plus enfoncée que l'autre	Hauteur de mains Réglages	Monter et descendre les pelles sans ramer 4 fois puis un coup entier, répéter	Equilibre