

Programme d'entraînement décembre 2015

Coach :	Sempy/(Thomas)	(Sempy)/Thomas	Hugo/Sempy 15h00. Thomas 19h00	Hugo/(Sempy)/(Thomas)	Hugo/Sempy/Thomas	TOUT LE MONDE
----------------	----------------	----------------	--------------------------------	-----------------------	-------------------	---------------

	Lundi 30 nov	Mardi 1 dec	Mercredi 2 dec	Jeudi 3 dec	Vendredi 4 dec	Samedi 05 dec
Minimes	salle du feu 17h30	repos	ramer à 15h00	repos	repos	Club 8h00-12h30
Cadettes	salle du feu 17h30	repos	club 15h00 ou salle de la veveyse 19h00	repos	érgo test 30min @ 20 à 17h00	Club 8h00-12h30
Cadets	salle du feu 17h30	repos	club 15h00 ou salle de la veveyse 19h00	repos	course à pied Palace-retour à 17h00	Club 8h00-12h30
Juniors-es	salle du feu 17h30	érgo/repos à 17h30	salle de la veveyse 19h00	érgo/repos à 17h30	Érgo 2 fois 30min @18 à 17h30	Club 8h00-12h30
Séniors-es	salle du feu 17h30	érgo/muscu endurance à 17h30	salle de la veveyse 19h00	Érgo 2 fois 30min @18 à 17h30	Muscu C2	Club 8h00-12h30

Ergo de la semaine : 3x20 minutes @ 18' avec 3min30 de repos entre les séries. Le but faire une heure avec la meme moyenne du 2x30' grâce aux pauses

Tout le monde à 8h00

Remarques :
 Vendredi : Assemblée générale 19h
 Samedi : Grand nettoyage du club + repas à 12h (PRESENCE OBLIGATOIRE)
 Prendre des habits chauds

	Lundi 7 dec	Mardi 8 dec	Mercredi 9 dec	Jeudi 10 dec	Vendredi 11 dec	Samedi 12 dec
Minimes	salle du feu 17h30	repos	ramer à 15h00	repos	repos	Club 8h00-12h30
Cadettes	salle du feu 17h30	repos	club 15h00 ou salle de la veveyse 19h00	repos	Érgo 2 fois 30min @18 à 17h30	Club 8h00-12h30
Cadets	salle du feu 17h30	repos	club 15h00 ou salle de la veveyse 19h00	repos	érgo test 30min @ 20 à 17h00	Club 8h00-12h30
Juniors-es	salle du feu 17h30	érgo/repos à 17h30	salle de la veveyse 19h00	érgo/repos à 17h30	course à pied Palace-retour à 17h00	Club 8h00-12h30
Séniors-es	salle du feu 17h30	érgo/muscu endurance à 17h30	salle de la veveyse 19h00	érgo/muscu endurance à 17h30	course à pied Palace-retour à 17h00	Club 8h00-12h30

Ergo de la semaine : 3 fois 4000m @ 18' avec 2 minutes de pause entre les séries. Le but arriver à maintenir une bonne moyenne grâce aux pauses (essayer de maintenir la même moyenne que lors du 4x300m)

	Lundi 14 dec	Mardi 15 dec	Mercredi 16 dec	Jeudi 17 dec	Vendredi 18 dec	Samedi 19 dec
Minimes	salle du feu 17h30	repos	club 15h00 et médecin au club à 19h00	repos	Ergo Test 1000m 17h00	Club 8h00-12h30
cadettes	salle du feu 17h30	repos	club 15h00 et médecin au club à 19h00	repos	Ergo Test 1500m 17h00	Club 8h00-12h30
cadets	salle du feu 17h30	repos	club 15h00 et médecin au club à 19h00	repos	Ergo Test 1500m 17h00	Club 8h00-12h30
Juniors-es	salle du feu 17h30	érgo/repos à 17h30	Médecin au club à 19h00	érgo/repos à 17h30	Ergo Test 2000m 18h00	Club 8h00-12h30
Séniors-es	salle du feu 17h30	érgo/muscu endurance à 17h30	Médecin au club à 19h00	érgo/muscu endurance à 17h30	Ergo Test 2000m 18h00	Club 8h00-12h30

Ergo de la semaine : 8 fois 1 min cadence et moyenne de course avec 2 minutes de pause entre chaque série. Ramer minimum 10 minutes léger après l'entraînement

Remarque :
 Prendre au sérieux cette semaine d'entraînement car il y a un test de mi-saison hivernale. Il faut voir le travail investit durant le début de l'hiver
 Samedi : Repas de noel après les deux entraînements ! Chacun amène quelque chose à manger (fin prévue vers 14h)
Mercredi : Visite médicale au club à 19h00

	Lundi 21 dec	Mardi 22 dec	Mercredi 23 dec	Jeudi 24 dec	Vendredi 25 dec	Samedi 26 dec
Minimes	Club	Repos / Club	Club	Noël / entraînement facultatif	Noël / entraînement facultatif	Noël
cadettes	Club	Repos / Club	Club	Noël / entraînement facultatif	Noël / entraînement facultatif	Noël
cadets	Club	Repos / Club	Club	Noël / entraînement facultatif	Noël / entraînement facultatif	Noël
Juniors-es	Club	Repos / Club	Club	Noël / entraînement facultatif	Noël / entraînement facultatif	Noël
Séniors-es	Club	Repos / Club	Club	Noël / entraînement facultatif	Noël / entraînement facultatif	Noël

Ergo de la semaine : 45 min @ 18'. Le but rester en forme durant les vacances pour garder l'endurance.

Remarques :
 Les salles de gym sont fermées pendant les vacances scolaires. Entraînement maintenu au club (17h30 pour tout ceux qui sont là)
 Lundi + Mercredi : Entraînement de Noël (surprise...)

	Lundi 28 dec	Mardi 29 dec	Mercredi 30 dec	Jeudi 31 dec	Vendredi 1 janv	Samedi 2 janv
Minimes	Club	Repos / Club	Club	Repos / Club	Bonne année, bon repos !	Club 8h00-12h30
cadettes	Club	Repos / Club	Club	Repos / Club	Bonne année, bon repos !	Club 8h00-12h30
cadets	Club	Repos / Club	Club	Repos / Club	Bonne année, bon repos !	Club 8h00-12h30
Juniors-es	Club	Repos / Club	Club	Repos / Club	Bonne année, bon repos !	Club 8h00-12h30
Séniors-es	Club	Repos / Club	Club	Repos / Club	Bonne année, bon repos !	Club 8h00-12h30

Ergo de la semaine : 2x30min @ 18'. Le but reprendre le rythme des tests du vendredi (championnats romands d'ergo le 24 janvier...!)

Remarques :
 C'est les vacances mais continuez à faire du sport pour ne pas perdre tout l'effort investi au début de l'hiver !
 Reprise des entraînements le samedi 2 janvier 2016 !
 Les salles de gym sont fermées pendant les vacances scolaires. Entraînement maintenu au club (17h30 pour tout ceux qui sont là)