

LA TRAVERSEE STEVEN BLANEY 21 juillet 2019

Programme d'entraînement

Sem	Dates	Nbre	Choses à penser	Volume d'entraînement
9	19 - 24 mai	63	Planifier l'achat ou la location d'un "Wet Suit"	3 entraînements
et	et	et	Nager en piscine de 25 m oui encore mieux 50m!!!	2-3km
+	hiver et	+	Nager en groupe est toujours plus plaisant	se servir de palmes pour s'aider avec notre technique
	printemps		Avoir 2 ou 3 paires de lunette est mieux "en cas"	
8	26-31 mai	56	Quelqu'un peu te filmer et envoyer le lien a Pierre pour commentaires	2-3 Km
			pierre@lafontainesportsconsulting.com	3-4 entraînements
			Pratiquer à boire rapidement, lors de l'entraînement (Eau ou Gatorade)	Faire du dos pour préparer traversée, bon pour repos
7	2 - 7 juin	49	Se pratiquer à nager avec la tête levée pendant 2-3 coup de bras	2.5-4 Km
			exemple: 800 mètres ou toutes les longueurs tu te lèves la tête 2 fois	4 entraînements
				faire un 2 km sans arrêter a l'entraînement
6	9 - 14 juin	42	Même idée de nager la tête levée	3-4 Km
			Essayer de manger un "Gel" a l'entraînement pour se pratiquer	4 entraînements
			Nager en lac si possible une fois (Lac-Beauport ou autre)	12 x 200 mètres lors d'un des entraînements
5	16-21 juin	35	Avoir du plaisir dans ta préparation :)	3-5 entraînements
			S'entraîner avec quelqu'un d'autre qui participe a la Traversée	2-3 km sans arrêter lors d'un des entraînements
				3-5km par entraînement si possible
4	23-28 juin	28	Wow, Déjà le mois de juin - Yahoooooo!	4-5 entraînements
			Si possible, essayer de nager avec un "Wet Suit"	3.5-5km par entraînements
			Pratiquer à boire et manger lors de l'entraînement	3 Km sans arrêter lors d'un entraînement
			As-tu nagé en lac? Une fois ou 2 serait bon! (et le fun)	
3	30 juin - 6 mai	21	Aller voir où le départ se fera pour se donner une idée visuelle	4-5 entraînements
			1000 mètres avec la tête levée a tous les 20 bras	3-5 Km si possible par entraînement
			Avoir ton équipement prêt pour la compétition:	2 ou 3 x 1 Km sans arrêter lors d'un entraînement
			Wet Suit commandé et essayé	
			Lunettes de rechange pour le kayak en cas que celles que tu as brisent	
			Extra casque de bain en cas de brisure	
			Si tu ne nages pas normalement avec un casque, le casque est bon dans l'eau froide	
			Nager avec 2 casques est le mieux, le 2eme par dessus la "strap" des lunettes	
2	7 - 12 mai	14	Nage en lac	3-5 entraînements
			Soit près pour le kayak; linge de rechange, nourriture pour traversée	2-4 Km
			Prepares toi mentalement pour une mauvaise température (en cas!) vagues (etc)	
			As-tu ramassé beaucoup d'argent \$\$\$ pour une bonne cause?	
			Merci d'avance pour tout!	
1	14-20 juillet	7	Belle semaine de plaisir	2-3 entraînements
			Ton linge et nourriture dans un sac de plastique!	1.5-3 km par entraînements
			revérifier tout ce dont tu as besoin	
	21 juillet 2019		Le Jour "J" ou est-ce le Jour "TSL"!	Informations pour la course? Demander à Pierre-Luc!
			Arrive assez tôt pour te préparer	

Ce programme d'entraînement est offert par Pierre Lafontaine, leader et entraîneur de renommée internationale. Il a dirigé l'équipe nationale de natation et a fait gravir les plus hautes marches à de nombreux athlètes olympiques américains, australiens et canadiens.

Merci beaucoup Pierre d'être un partenaire de la Traversée!