

## FIRST FRENCH WATER WALKING

### SPAIN MEETING in ROSAS

Samedi 21 octobre 2017

#### Le matin

<b>Echauffement collectif</b>	Longe géante	sur 500 m aller/retour (1000m)
<b>ZEN</b>	Jean Escudero	- <b>Rando Aquatique Marche</b> (tous en groupe) de 3 km environ rythmée par des exercices d'assouplissements et ludiques
<b>TONIQUE</b>	Karine Taboni	- Echauffement, entretien et renforcement musculaire avec le pas du longeur. Travailler les phases aérobie et anaérobie. Longes par 3,4 ou 5 personnes avec des relais.
<b>SPORT</b>	Alison Wave	- <b>Travail sur les allures</b> <b>Concours de 50m</b> : 2 longeurs en vis à vis : Bouée de départ au centre. Le 1 <sup>er</sup> longeur part à droite jusqu'à une bouée à 25m. Le 2 <sup>e</sup> longeur part à gauche jusqu'à une bouée à 25m, le premier revenu a gagné et peut rejouer ! et ainsi de suite ! On met en place 2 zones de courses pour écouler plus vite tous les passages. - <b>400 m solo</b>

#### L'après midi

<b>ZEN</b>	Jean Escudero	<b>Pas du Longeur</b> (en quinte ou tierce) parcours de 3 km avec aller-retour.
<b>TONIQUE</b>	Karine Taboni	- Echauffement, entretien et renforcement musculaire avec le pas du longeur. Travailler les phases aérobie et anaérobie. Longes par 3,4 ou 5 personnes avec des relais.
<b>SPORT</b>	Alison Wave	<b>BEACH WATER WALKING</b> (en binôme) : un slalom sur un parcours de 2KM : 250 sur le sable/250 dans l'eau à droite (x 2) et au retour on va à gauche idem 250/250 (x2). Le départ est au milieu (départs toutes les 30 secondes).

Dimanche 22 octobre 2017

#### Le matin

<b>Echauffement collectif</b>	1 – BEACH MOVE	2 - WATER MOVE
<b>3000 m</b>	Tierces	Sur une boucle de 1500 m

		Départs toutes les minutes Classement à l'arrivée
--	--	--