Samedi 12.03.2022		Samedi 19.03.2022	
9h00	Rdv FRCM	9h00	Rdv FRCM
9h15	Briefing, formation des bateaux	9h15	Briefing, formation des bateaux
9h30	Echauffement spécifique en salle	9h30	Echauffement spécifique en salle
9h50 Entrainement 90'	Suite échauffement sur l'eau. Exercices spécifiques selon objestifs. Training endurance extensive.	9h50 Entrainement 90'	Suite échauffement sur l'eau. Exercices spécifiques selon objestifs. Training endurance extensive.
11h20	Matériel / Débriefing	11h20	Matériel / Débriefing
	Objectifs: Equilibre. Stabilité du bateau. Appuis.		Objectifs: Rythme. Recherche de la glisse. Cadence.
	Points forts: **Equilibre**		Points forts: **Rythme**
	Programme alternatif: *Technique à l'ergomètre* *Training endurance 30'*		*Programme alternatif:* *Technique à l'ergomètre* *Training endurance 30'*