

Plan d'entraînement projeté 2012

Équipe pour les championnats du monde de ski nautique de spectacle

Ce document décrit le plan d'entraînement projeté et les exigences pour les membres de l'équipe canadienne qui sera choisie pour les championnats du monde de ski nautique de spectacle 2012. Le directeur de spectacle(DS) aura l'autorité pour prendre toutes les décisions en ce qui concerne l'horaire et la présence.

Avril- mai 2012

- Les athlètes seront responsables de leur entraînement physique personnel et de leur échauffement pour la saison.

Juin 2012

- Les athlètes seront réunis pour des tests et l'évaluation du conditionnement. Cela inclura une évaluation sur l'eau et une évaluation au sol.
- Des réunions d'équipe auront lieu pour finaliser les plans des spectacles et désigner les skieurs dans les scènes spécifiques. L'entraînement spécifique débutera cette fin de semaine-là.
- Au cours de la réunion, tous les athlètes recevront un scénario avec les rôles et les scènes qu'ils joueront.
- Un spectacle de présentation sera pratiqué cette fin de semaine-là.
- Nous aurons aussi de l'entraînement au sol pour pratiquer les pyramides et d'autres scènes. Chaque athlète repartira de la première session d'entraînement avec toute l'information sur le spectacle et les attentes sur l'entraînement individuel pendant l'été.

Juillet et août 2012

- Des sessions d'entraînement auront lieu deux fois par semaine pendant tout l'été. Tous les athlètes doivent participer à au moins deux sessions d'entraînement chaque mois.
- Au cours des mois d'été, tous les athlètes devront trouver le temps de pratiquer leurs scènes et leurs rôles en-dehors des sessions d'entraînement de l'équipe. Nous savons que tout le monde a un été occupé et qu'il pourrait se révéler difficile de trouver du temps pour toute l'équipe de se réunir et de s'entraîner.

Septembre 2012

- Avant la compétition sera le moment au cours duquel nous aurons des sessions d'entraînement avec toute l'équipe. Il y aura cinq jours d'entraînement en Ontario en septembre.
- Nous espérons arriver à la compétition deux ou trois jours avant pour nous entraîner sur place.