



CENTRE NATIONAL D'ENTRAINEMENT

Catégorie : SA et U23 (HN)
Charge hebdomadaire : Légère
Période : À partir de février 2025
Cycle : Macrocycle 1-2 / Mésocycle 1

OBJECTIF :
Aérobic légère **AL**
Aérobic modérée **AM**
Aérobic intense **AI**
Seuil anaérobie **SA**
Entraînement par intervalles **EI**
Transport (lactate) **TR**
Renforcement musculaire **S&C**

FTP Functional Threshold Power
Soit "puissance fonctionnelle au seuil". Représente la puissance pouvant être soutenue en continue pendant 1h au seuil (sans dérive de lactatémie). Pour la détermination, un test de 30' max (cad libre) sera utilisé. FTP = 98% de la puissance de ce test. La FTP est spécifique à un support (ergo ou vélo).

Jour		Entraînement en bateau calibré en temps	Vitesse prono (%)	Cadence (cpm)	Récup (')	Objectif	Distance estimée (km)	Durée (')	Notes
Lundi	am	Échauffement - exercices : 8' Séance : [(2' à 20 coups/ + 2' à 22 coups/ + 5 coups arrêtés) x 30' x 2] Récupération - exercices : 8'	80-82	20-22	5' entre les 2x30'	AM	18	81	L'objectif de la séance est d'atteindre la vitesse prono aux cadences indiquées : une augmentation de la vitesse est attendue entre les 2' utes à 20 et les 2' utes à 22. 5 coups sans force entre chaque bloc de 4' utes. Les 5 premiers coups à cadence 20 doivent être réalisés avec une volonté de travail en force spécifique.
	am 2	Repos							
	pm	Étirements 20' + échauffement 20' + S&C + Vélo 60' @75-85% FTP vélo				AM + S&C		130	Voir fiche de renforcement musculaire correspondante pour le détail des exercices
Mardi	am	Échauffement - exercices : 16' Séance : travail aérobic continu pendant 80' incluant 4x45" à vitesse maximale	80-82	18-20		AM	21	96	Répartir les 4 séries de 45" sur la totalité des 80' utes. À la fin de chaque série : revenir directement à une cadence de 18-20 et à la vitesse précédant l'accélération (sans phase de "relâchement").
	am 2	Repos							
	pm	Étirements 20' + séance hebdomadaire de monitoring Ergo : Échauffement 2k + 2x9k au meilleur temps à la cadence indiquée (20)	80-82	20	5' entre les 2x9k	AM	20	80	Cette séance sera monitorée (tps/500, puissance, cad, durée) : un ranking sera réalisé
Mercredi	am	Échauffement - exercices : 16' Séance : 4x12' avec 5'1'5'1' - @ cadence 18-22-20-24. 3'3'3'3' - @ cadence 18-22-20-24. 3'3'3'3' - @ cadence 18-22-20-24. 1'5'1'5' - @ cadence 18-22-20-24. Récupération : 12'	80-86	18-24	3' entre les 12'	AI	19	86	Une augmentation de la vitesse est attendue, proportionnelle à l'augmentation de la cadence. Lors du passage à 20, chercher à maintenir la vitesse acquise à 22.
	am 2	Repos							
	pm	Étirements 20' + échauffement 20' sur Vélo + S&C				S&C		110	Voir fiche de renforcement musculaire correspondante pour le détail des exercices
Jeudi	am	Séance hebdomadaire de monitoring sur l'eau : Échauffement : 15' Séance : 8x6' @18-22 Départ en compétition uniquement pour les fractions @22. (cf. commentaire)	84-86	18-22	3' entre les 6'	AM	17	78	Montée (sens tour arrivée -> départ) à 18 (sans départ). Retour (sens de la course) avec départ de course : 5 coups + 20 coups max + 10 coups dégressifs jusqu'à 22. Séance à réaliser en bord à bord. Ne pas dépasser 3' de récupération entre les 6' de travail. Cette séance sera monitorée : un ranking sera réalisé. Un coach fixe au départ + un coach fixe à l'arrivée.
	am 2	Repos							
	pm	Étirements 20' + échauffement 20' + Vélo 120' @85% de FTP Vélo				AM		140	
Vendredi	am	Échauffement - exercices : 8' Séance : [(2' à 20 coups/ + 2' à 22 coups/ + 5 coups arrêtés) x 30' x 2] Récupération - exercices : 8'	80-82	20-22	5' entre les 2x30'	AM	18	81	L'objectif de la séance est d'atteindre la vitesse prono aux cadences indiquées : une augmentation de la vitesse est attendue entre les 2' utes à 20 et les 2' utes à 22. 5 coups sans force entre chaque bloc de 4' utes. Les 5 premiers coups à cadence 20 doivent être réalisés avec une volonté de travail en force spécifique.
	am 2	Repos							
	pm	Étirements 20' + échauffement 20' + S&C + Vélo 60' @75-85% FTP vélo				AM + S&C		130	Voir fiche de renforcement musculaire correspondante pour le détail des exercices
Samedi	am	Étirements 20' + échauffement : 16' Séance : 8x8' @22 Départ de course uniquement sur les 8' dans le sens de la course. (cf. commentaire)	82-84	22	3'	AM	22	101	Bateau long possible. Départ de course (5 coups + 20 coups max + 10 coups dégressifs) seulement dans le sens de la course. Pas de départ sur le sens de remontée au départ. Séance à réaliser en bord à bord.
	am 2	Repos							
	pm	Repos							
Dimanche	am	Repos							
	am 2								
	pm	Repos							
		Total de la semaine sur l'eau/ergo (km et h)					136	18:33	1113
Notes :		Cette adaptation en temps est à utiliser seulement si l'entraînement ne peut pas être calibré en distance. Les exercices et les consignes techniques doivent être centrées sur la longueur, la pression dans la palette et le respect de la cadence afin de favoriser l'amélioration de la propulsion par coup d'aviron.							