



## PÔLES FRANCE/ESPOIR AVENIR

Catégorie : U19 (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**

Jour		Entraînement	Vitesse prono (%)	Cadence (cpm)	Récup (min)	Objectif	Distance (km)	Durée indicative (min)	Notes
Lundi	am	Repos							
	am 2	Repos							
	pm	Étirements 20' + échauffement 20' (footing) Séance : 2 tours du Circuit 2 Récupération : 15' (ergomètre)		24-30	5' entre les 2 circuits	SA		95	La réalisation technique des exercices doit être maîtrisée. Respecter l'amplitude, la cadence et le rythme. Les charges doivent être augmentées au cours de la saison? Recupération entre les ateliers = 45" à 1mn. Durée d'un circuit = 25' et 30'. Prévoir des chaussures adaptées, une bouteille et une serviette éponge.
Mardi	am	Repos							
	am 2	Repos							
	pm	Échauffement - exercices : 4k Séance : travail aérobic continu 12k incluant 3x45" à vitesse maximale	80-82	18-20		AM	16	80	Répartir les 3 séries de 45" sur la totalité des 12k. À la fin de chaque série : revenir directement à une cadence 18-20 et à la vitesse précédant l'accélération (sans phase de "relâchement").
Mercredi	am	Repos							
	am 2	Repos							
	pm	Échauffement - exercices : 4k Séance : 3x4k avec 1.5k/500m/1.5k/500m - @ cadence 18-22-20-24. 1.250k/750m/1.250k/750m - @ cadence 18-22-20-24. 1k/1k/1k/1k - @ cadence 18-22-20-24. Récupération : 2k	80-86	18-24	3' entre les 4k	AI	18	90	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.
Jeudi	am	Repos							
	am 2	Repos							
	pm	Séance hebdomadaire de monitoring sur l'eau : Échauffement : 3k Séance : 6x1.5k @ 18-22 Départ de course uniquement pour les parcours @22 (cf. commentaire) Récupération : 1k	84-86	18-22	3' entre les 1.5k	AM	13	65	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. <u>Séance à réaliser en bord à bord.</u> <u>Nat pas dépasser 3 min de récupération entre les 1.5k.</u> Cette séance sera monitorée : un ranking sera réalisé. Un coach fixe au départ + un coach fixe à l'arrivée.
Vendredi	am	Repos							
	am 2	Repos							
	pm	Étirements 20' + échauffement 20' (footing) Séance : 2 tours du Circuit 2 Récupération : 15' (ergomètre)		24-30	5' entre les 2 circuits	SA		95	La réalisation technique des exercices doit être maîtrisée. Respecter l'amplitude, la cadence et le rythme. Les charges doivent être augmentées au cours de la saison? Recupération entre les ateliers = 45" à 1mn. Durée d'un circuit = 25' et 30'. Prévoir des chaussures adaptées, une bouteille et une serviette éponge.
Samedi	am	Étirements 20' + échauffement : 4k Séance : 7x2k @22 Départ de course uniquement sur les 2k dans le sens de la course. (cf. commentaire) Récupération : 2k	82-84	22	3' entre les 2k	AM	20	100	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. <u>Séance à réaliser en bord à bord.</u>
	am 2	Repos							
	pm	Repos							
Dimanche	am	Échauffement - exercices : 4k Séance : travail aérobic continu 12k incluant 3x45" à vitesse maximale	80-82	18-20		AM	16	80	Répartir les 3 séries de 45" sur la totalité des 12k. À la fin de chaque série : revenir directement à une cadence 18-20 et à la vitesse précédant l'accélération (sans phase de "relâchement").
	am 2								
	pm								
		Total km de la semaine sur l'eau/ergo					83	10:05	
Notes:		Si les séquences doivent être réalisées en temps, alors 500m = 2 minutes. Les exercices et les consignes techniques doivent être centrés 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.							