




PÔLES FRANCE/ESPOIR AVENIR

Catégorie : U19 (HN)
Charge hebdomadaire : Moyenne
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 | Échauffement - exercices : 4k Séance : travail aérobic continu 14k incluant 4x45" à vitesse maximale | 80-82 | 18-20 | | AM | 18 | 90 | Répartir les 4 séries de 45" sur la totalité des 14k. 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 | Repos | | | | | | | |
| | pm | Étirements 20' + Séance hebdomadaire de monitoring Ergo : Échauffement 2k + 2x7k au meilleur temps à la cadence indiquée (20) | 80-82 | 20 | 5' entre les 2x7k | AM | 16 | 64 | Cette séance sera monitorée (tps/500, puissance, cad, durée) : un ranking sera réalisé |
| 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 | 14 | 70 | 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 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> Ne pas dépasser 3 min de récupération entre les 1.5k. 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 : 8x2k @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 | 22 | 110 | 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 | Étirements 20' + Course à pieds 60' | | | | AM | | 60 | |
| Dimanche | am | Échauffement - exercices : 4k Séance : travail aérobic continu 14k incluant 4x45" à vitesse maximale | 80-82 | 18-20 | | AM | 18 | 90 | Répartir les 4 séries de 45" sur la totalité des 14k. 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 | Repos | | | | | | | |
| | pm | Repos | | | | | | | |
| | | Total km de la semaine sur l'eau/ergo | | | | | 101 | 12:19 | |
| Notes: | | Si les séquences doivent être réalisées en temps, alors 500m = 2 minutes. 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. | | | | | | |  |