



CENTRE NATIONAL D'ENTRAINEMENT

Catégorie : SA et U23 (HN)
Charge hebdomadaire : Légère
Période : À partir du 17 mars 2025
Cycle : Macrocycle 1-2 / Mésocycle 2

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 lactémie). Pour la déterminer, un test de 30min 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	Vitesse prono (%)	Cadence (cpm)	Récup (min)	Objectif	Distance (km)	Durée indicative (min)	Notes
Lundi	am	Échauffement - exercices : 2k Séance : [(500m à 20 coups/min + 500m à 24 coups/min + 5 coups arrêts) x 7k x 2] Récupération - exercices : 2k	80-82	20-24	5' entre les 2x7k	AM	18	90	L'objectif de la séance est d'atteindre la vitesse prono aux cadences indiquées : une augmentation de la vitesse est attendue entre les 500m à 20 et les 500m à 24. 5 coups sans force entre chaque bloc de 1k afin de réaliser les 5 premiers coups à 20 comme un travail en force spécifique.
	am2	Repos							
	pm	Étirements 20' + échauffement 20' + Vélo 60' @ 75% de FTP Vélo + S&C				AM + S&C		130	Voir fiche de renforcement musculaire correspondante pour le détail des exercices
Mardi	am	Échauffement - exercices : 4k Séance : travail aérobic continu 16k incluant 4x45" à vitesse maximale	80-82	18-20		AM	20	100	Répartir les 4 séries de 45" sur la totalité des 16k. À la fin de chaque série : revenir directement à la cadence 18-20 et à la vitesse précédant l'accélération (sans phase de "relâchement").
	am2	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 : 4k Séance : 3x4k avec 1.250k/750m/1.250k/750m - @ cadence 20-24-22-26. 750m/1.250k/750m/1.250m - @ cadence 18-22-20-24. 500m/1.5k/500m/1.5k @ cadence 20-24-22-26. Récupération : 2k	80-86	18-24, 20-26	3' entre les 4k	AI	18	90	Une augmentation de la vitesse est attendue, proportionnelle à l'augmentation de la cadence. Lors des passages de 22 à 20 et de 24 à 22, chercher à maintenir la vitesse acquise.
	am2	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 suivi sur l'eau : Échauffement : 3k Séance : 8x1.5k @ 18-22 Départ de course uniquement pour les fractions @ 22	84-86	18-22	3' entre les 1.5k	AM	15	75	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 et enchaîner à cadence 22. Séance à réaliser en bord à bord. 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.
	am2	Repos							
	pm	Étirements 20' + échauffement 20' + Vélo 120' @ 85% de FTP Vélo				AM		140	
Vendredi	am	Échauffement - exercices : 2k Séance : [(500m à 20 coups/min + 500m à 24 coups/min + 5 coups arrêts) x 7k x 2] Recuperation - exercices : 2k	80-82	20-24	5' entre le 7k	AM	18	90	L'objectif de la séance est d'atteindre la vitesse prono aux cadences indiquées : une augmentation de la vitesse est attendue entre les 500m à 20 et les 500m à 24. 5 coups sans force entre chaque bloc de 1k afin de réaliser les 5 premiers coups à 20 comme un travail en force spécifique.
	am2	Repos							
	pm	Étirements 20' + échauffement 20' + Vélo 60' @ 75% de FTP Vélo + S&C				AM + S&C		130	Voir fiche de renforcement musculaire correspondante pour le détail des exercices
Samedi	am	Étirements 20' + Échauffement : 4k Séance : 8x2k @ 22 Départ de course uniquement sur les 2k dans le sens de la course.	82-84	22	3' entre les 2k	AM	20	100	Bateau long possible. Réaliser les 2 premiers 2k @ 22, sans départ. À partir du troisième 2k, alterner un 2k avec un départ avec un 2k avec un accélération lors des 30 derniers coups. 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.
	am2	Repos							
	pm	Repos							
Dimanche	am	Repos							
	am2	Repos							
	pm	Repos							
Total de la semaine sur l'eau/ergo (km et h)							129	18:55	
Notes:		Si les séances 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.							