



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 anaérobic **SA**
 Entrainement 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 continu pendant 1h au seuil (sans dérive de lactatémie). 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 | | Entrainement | 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 arrêtés) 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 une cadence 18-20 et à la vitesse précédent 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 arrêtés) 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. | | | | | | | | MAP Aviron  |