



## CENTRE NATIONAL D'ENTRAINEMENT - SA et U23

- Réaliser une préparation au sol avant chaque séance (mobilité, étirements, échauffement...)
- Chaque séance en bateau démarre par un échauffement contenant des exercices techniques
- L'intensité en bateau est définie en fonction de la cadence et en % du temps pronostic
- L'intensité à vélo est définie en % de la FTP (Puissance Fonctionnelle au Seuil)
- L'intensité sur l'ergomètre est définie en % du World Best Time de la catégorie
- La musculation peut être réalisée avant ou après la séance de vélo
- 2 à 3 séances par semaine doivent être réalisées en bord à bord
- Le dimanche peut-être utilisé pour une séance qui n'aurait pas pu être réalisée dans la semaine

Aérobie légère **AL**  
 Aérobie modérée **AM**  
 Aérobie intense **AI**  
 Seuil anaérobie **SA**  
 Entrainement par intervalles **EI**  
 Transport (lactate) **TR**  
 Renforcement musculaire **S&C**  
*(Strength and Conditioning)*

**L'entraînement doit être suffisamment difficile pour que la compétition semble facile !**

### SEMAINE TYPE DE DÉVELOPPEMENT - MACROCYCLE 1/2, MÉSOCYCLE 2, À CHARGE LÉGÈRE.

Ce volume est préconisé pour les athlètes qui débutent avec notre nouveau programme, pendant 3 à 4 semaines avant de passer à charge moyenne. Il sera ensuite celui des semaines de décharge.

► consulter le document correspondant au volume de la semaine pour avoir les détails des séances (alternance des allures et des intensités, critères de réalisation...)

| Semaine 50%<br>Mac 1/2 - Més 2 | LUNDI   | MARDI   | MERCREDI   | JEUDI  | VENDREDI  | SAMEDI                                 | DIMANCHE |
|--------------------------------|---|---|--|--|---|--|----------|
|                                | Bateau 18km (AM)<br>2x7k @20-24<br>80-82%                             | Bateau 20km (AM)<br>16k @18-20 / 80-82%<br>inclure 4x45" vit. Max | Bateau 18km (AI)<br>3x4k @18-24, 20-26<br>80-86% | Bateau 15km (AM)<br>8x1.5k @18-22<br>84-86%              | Bateau 18km (AM)<br>2x7k @20-24<br>80-82%                             | Bateau 20km (AM)<br>8x2k @22<br>82-84% |          |
|                                | Étirements 20' + Échauffement 20'<br>Muscu. S&C<br>Vélo 60' - 75% FTP | Étirements 20'<br>Ergo 2x9k - 80-82%<br>cad 20                    | Étirements 20' + Échauffement 20'<br>Muscu. S&C  | Étirements 20' + Échauffement 20'<br>Vélo 120' - 85% FTP | Étirements 20' + Échauffement 20'<br>Muscu. S&C<br>Vélo 60' - 75% FTP | Repos                                  |          |

### SEMAINE TYPE DE DÉVELOPPEMENT - MACROCYCLE 1/2, MÉSOCYCLE 2, À CHARGE MOYENNE.

Ce volume est préconisé pour les athlètes qui se sont appropriés notre nouveau programme, après 3 à 4 semaines d'entraînement à 50%.

► consulter le document correspondant au volume de la semaine pour avoir les détails des séances (alternance des allures et des intensités, critères de réalisation...)

| Semaine 75%<br>Mac 1/2 - Més 2 | LUNDI   | MARDI   | MERCREDI   | JEUDI  | VENDREDI  | SAMEDI                                  | DIMANCHE |
|--------------------------------|---|---|--|--|---|---|----------|
|                                | Bateau 22km (AM)<br>2x9k @20-24<br>80-82%                             | Bateau 24km (AM)<br>20k @18-20 / 80-82%<br>inclure 4x45" vit. Max | Bateau 22km (AI)<br>4x4k @18-24, 20-26<br>80-86% | Bateau 18km (AM)<br>10x1.5k @18-22<br>84-86%             | Bateau 22km (AM)<br>2x9k @20-22<br>80-82%                             | Bateau 24km (AM)<br>10x2k @22<br>82-84% |          |
|                                | Étirements 20' + Échauffement 20'<br>Muscu. S&C<br>Vélo 60' - 75% FTP | Étirements 20'<br>Ergo 2x9k - 80-82%<br>cad 20                    | Étirements 20' + Échauffement 20'<br>Muscu. S&C  | Étirements 20' + Échauffement 20'<br>Vélo 120' - 85% FTP | Étirements 20' + Échauffement 20'<br>Muscu. S&C<br>Vélo 60' - 75% FTP | Repos                                   |          |

#### Remarques :

- si l'entraînement ne peut pas être réalisé sur l'eau alors il doit être réalisé à l'identique sur l'ergomètre.
- en cas de blessure, le volume d'entraînement doit être maintenu en faisant de l'ergomètre, du RP3, du vélo (ajouter 15% à la durée initialement prévue en bateau) et/ou de la course à pied (1h de bateau = 45' de course à pied).

