

## 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

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

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

### 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% Mac 1/2 - Més 2	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	Bateau 18km (AM) 2x7k @20-24 80-82%	Bateau 20km (AM) 16k @18-20 / 80-82% inclure 4x45" vit. Max	Bateau 18km (AI) 3x4k @18-24, 20-26 80-86%	Bateau 15km (AM) 8x1.5k @18-22 84-86%	Bateau 18km (AM) 2x7k @20-24 80-82%	Bateau 20km (AM) 8x2k @22 82-84%	Repos
	Étirements 20' + Échauffement 20' Musc. S&C Vélo 60' - 75% FTP	Étirements 20' Ergo 2x9k - 80-82% cad 20	Étirements 20' + Échauffement 20' Musc. S&C	Étirements 20' + Échauffement 20' Vélo 120' - 85% FTP	Étirements 20' + Échauffement 20' Musc. S&C 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% Mac 1/2 - Més 2	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	Bateau 22km (AM) 2x9k @20-24 80-82%	Bateau 24km (AM) 20k @18-20 / 80-82% inclure 4x45" vit. Max	Bateau 22km (AI) 4x4k @18-24, 20-26 80-86%	Bateau 18km (AM) 10x1.5k @18-22 84-86%	Bateau 22km (AM) 2x9k @20-22 80-82%	Bateau 24km (AM) 10x2k @22 82-84%	Repos
	Étirements 20' + Échauffement 20' Musc. S&C Vélo 60' - 75% FTP	Étirements 20' Ergo 2x9k - 80-82% cad 20	Étirements 20' + Échauffement 20' Musc. S&C	Étirements 20' + Échauffement 20' Vélo 120' - 85% FTP	Étirements 20' + Échauffement 20' Musc. S&C 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).

