



PÔLES FRANCE/ESPOIR AVENIR

Catégorie : U19 (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**
 Entrainement par intervalles **EI**
 Transport (lactate) **TR**
 Renforcement musculaire **S&C**

| Jour | | Entrainement | 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 : circuit de renforcement musculaire | | | | S&C | | | Voir fiche de renforcement musculaire correspondante pour le détail des exercices |
| Mardi | am | Repos | | | | | | | |
| | am 2 | Repos | | | | | | | |
| | pm | Échauffement - exercices : 4k Séance : travail aérobic continu 12k incluant 3x45" à vitesse maximale | 80-82 | 18-20 | | AM | 16 | 80 | Répartir les 3 séries de 45" sur la totalité des 12k. À la fin de chaque série : revenir directement à une cadence 18-20 et à la vitesse précédant l'accélération (sans phase de "relâchement"). |
| Mercredi | am | Repos | | | | | | | |
| | am 2 | Repos | | | | | | | |
| | pm | Échauffement - exercices : 4k Séance : 3x4k avec 1.250m/750m/1.250m/750m - @ cadence 18-22-20-24, 750m/1.250m/750m/1.250m - @ cadence 20-24-22-26. 500m/1.5k/500m/1.5k - @ cadence 18-22-20-24. 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. |
| Jeudi | am | Repos | | | | | | | |
| | am 2 | Repos | | | | | | | |
| | pm | Séance hebdomadaire de monitoring sur l'eau : Échauffement : 3k Séance : 6x1.5k @18-22 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. 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. |
| Vendredi | am | Repos | | | | | | | |
| | am 2 | Repos | | | | | | | |
| | pm | Étirements 20' + échauffement 20' (footing) Séance : circuit de renforcement musculaire | | | | S&C | | | Voir fiche de renforcement musculaire correspondante pour le détail des exercices |
| Samedi | am | Étirements 20' + échauffement : 4k Séance : 7x2k @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 | 20 | 100 | 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. Séance à réaliser en bord à bord. |
| | am 2 | Repos | | | | | | | |
| | pm | Repos | | | | | | | |
| Dimanche | am | Échauffement - exercices : 4k Séance : travail aérobic continu 12k incluant 3x45" à vitesse maximale | 80-82 | 18-20 | | AM | 16 | 80 | Répartir les 3 séries de 45" sur la totalité des 12k. 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 | | | | | | | | |
| | pm | | | | | | | | |
| | | <i>Total km de la semaine sur l'eau/ergo</i> | | | | 83 | 06:55 | | |
| 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. | | | | | | | | |