

## PÔLES FRANCE/ESPOIR AVENIR - U19



- 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 sur l'ergomètre est définie en % du World Best Time de la catégorie
- La musculation correspond à la séance Circuit 2 traditionnelle
- 2 à 3 séances par semaine doivent être réalisées en bord à bord
- Le samedi après-midi peut-être utilisé pour une séance qui n'aurait pas pu être réalisée dans la semaine

Aérobie légère	<b>AL</b>
Aérobie modérée	<b>AM</b>
Aérobie intense	<b>AI</b>
Seuil anaérobie	<b>SA</b>
Entraînement par intervalles	<b>EI</b>
Transport (lactate)	<b>TR</b>
Renforcement musculaire	<b>S&amp;C</b>
<i>(Strength and Conditioning)</i>	

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

### SEMAINE TYPE DE DÉVELOPPEMENT - MACROCYCLE 1/2, MÉSOCYCLE 2, À CHARGE LÉGÈRE (50%).

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
	Repos	Repos	Repos	Repos	Repos	Bateau 20km (AM) 7x2k @22 82-84%	Bateau 16km (AM) 12k @18-20 / 80-82% inclure 3x45" vit. Max
	Étirements 20' + Échauffement 20' <b>Muscu. S&amp;C</b> <b>Circuit</b>	Bateau 16km (AM) 12k @18-20 / 80-82% inclure 3x45" vit. Max	Bateau 18km (AI) 3x4k @18-24, 20-26 80-86%	Bateau 13km (AM) 6x1.5k @18-22 84-86%	Étirements 20' + Échauffement 20' <b>Muscu. S&amp;C</b> <b>Circuit</b>	Repos	Repos

### SEMAINE TYPE DE DÉVELOPPEMENT - MACROCYCLE 1/2, MÉSOCYCLE 2, À CHARGE MOYENNE (75%).

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
	Repos	Bateau 18km (AM) 14k @18-20 / 80-82% inclure 4x45" vit. Max	Repos	Repos	Repos	Bateau 22km (AM) 8x2k @22 82-84%	Bateau 18km (AM) 14k @18-20 / 80-82% inclure 4x45" vit. Max
	Étirements 20' + Échauffement 20' <b>Muscu. S&amp;C</b> <b>Circuit</b>	Étirements 20' Ergo 2x7k - 80-82% cad 20	Bateau 18km (AI) 3x4k @18-24, 20-26 80-86%	Bateau 13km (AM) 6x1.5k @18-22 84-86%	Étirements 20' + Échauffement 20' <b>Muscu. S&amp;C</b> <b>Circuit</b>	Étirements 20' <b>Course à pieds 60' (AM)</b> <b>ou circuit S&amp;C</b>	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).

