

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

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)

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...)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Semaine 50% Mac 1/2 - Més 2	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' Muscu. S&C Circuit	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' Muscu. S&C Circuit	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...)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Semaine 75% Mac 1/2 - Més 2	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' Muscu. S&C Circuit	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' Muscu. S&C Circuit	Étirements 20' Course à pieds 60' (AM) ou circuit S&C	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).

