



CENTRE NATIONAL D'ENTRAÎNEMENT

Catégorie : SA et U23 (HN)
Charge hebdomadaire : Lourde (100%)
Période : À partir du 28 avril 2025
Cycle : Macrocycle 2 / Mésocycle 1

OBJECTIF :
Aérobie légère **AL**
Aérobie modérée **AM**
Aérobie intense **AI**
Seuil anaérobie **SA**

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

Cadence @

FTP (Functional Threshold Power) soit "puissance fonctionnelle au seuil".
Représente la puissance pouvant être soutenue en continu pendant 1h au seuil (sans dérive de lactatémie).
Pour la déterminer, un test de 30' max (cad libre) sera utilisé.
FTP = 98% de la puissance de ce test.
La FTP est spécifique à un support (ergo ou vélo).

CENTRE NATIONAL D'ENTRAÎNEMENT ÉQUIPE DE FRANCE AVIRON