



**CENTRE NATIONAL  
D'ENTRAÎNEMENT**  
ÉQUIPE DE  
FRANCE **AVIRON**

## CENTRE NATIONAL D'ENTRAÎNEMENT

Catégorie : SA et U23 (HN)  
Charge hebdomadaire : Moyenne (75%)  
Période : À partir du 28 avril 2025  
Cycle : Macrocycle 2 / Mésocycle 1

### OBJECTIF :

Aérobic légère **AL**  
Aérobic modérée **AM**  
Aérobic intense **AI**  
Seuil anaérobie **SA**  
Entraînement 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).

Jour		Entraînement	Vitesse prono (%)	Cadence (cpm)	Récup (min)	Objectif	Distance (km)	Durée indicative (min)	Notes
Lundi	am1	Échauffement 20' + S&C				S&C		90	Détails de la séance dans le guide de musculation
	am2	Vélo 90' à 75% de FTP Vélo				AM		90	FTP = Functional Threshold Power (Puissance fonctionnelle au seuil)
	pm	<b>Entraînement sur l'eau.</b> Échauffement - Exercices : 4km Séance : 2x [(6 à 8x750m ou 2'30) / 2' récup] / 10' ou 2km récup entre les 2 séries Alterner un 750m @28 et un 750m @30 avec un départ de course (5+10cps) Récupération : 2km après le dernier 750m	90-92	28-30	2' / 10'	EI Long SA	20	100	Alterner un 750m @28 et un 750m @30 avec un départ de course de 5 + 10 coups pour chaque 750m à cadence 30. Séance à réaliser en bord à bord. Ne pas dépasser 2' de récupération entre les 750m.
Mardi	am1	Entraînement sur l'eau. Échauffement - Exercices : 4km Séance : travail aérobic continu 24km incluant 6x45" à vitesse maximale	80-82	18-20	3-5' entre les 45"	AM	28	140	Répartir les 6 séries de 45" sur la totalité des 24km. 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	Repos							
	pm	Étirements 20' Séance hebdomadaire de monitoring Ergo Échauffement 2km + 2x9 km au meilleur temps @20.	81-82	20	5' repos entre les 2x9 km	AM	20	80	Cette séance sera monitorée (tps/500m, puissance, cadence, durée) : un classement sera réalisé
Mercredi	am1	Séance hebdomadaire de monitoring sur l'eau : Échauffement : 4km Séance : 10x1,5km / 3' récup. Alterner 1 série @20 sans départ et 1 série @24 avec un départ (5 + 30cps). Départ de course uniquement pour les parcours @24 (cf. commentaire) Récupération : 2km	81-86	20-24	3' entre les 1,5km	AI	21	105	Montée (sens tour arrivée -> départ) à 20 (sans départ). Retour (sens de la course) avec départ de course (5 coups + 30 coups), puis à 24. Séance à réaliser en bord à bord. Ne pas dépasser 3' de récupération entre les 1,5km. Cette séance sera monitorée : un classement sera réalisé. Un coach fixe au départ + un coach fixe à l'arrivée.
	am 2	Repos							
	pm	Échauffement 20' + S&C				S&C		90	Détails de la séance dans le guide de musculation
Jeudi	am1	Entraînement sur l'eau. Échauffement - Exercices : 4km Séance : travail aérobic continu 20km incluant 6x45" à vitesse maximale	80-82	18-20		AM	24	120	Répartir les 6 séries de 45" sur la totalité des 20km. 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	Repos							
	pm	<b>Séance sur ergomètre basée sur la FTP :</b> • 5' à 60% + 30' à 83% / 3' récup • 15' à 90% / 4' récup • 10' à 105% / 4' récup • 15' à 95% Récupération : 10'	60 à 105	Libre	3-4-10'	SA	22	75	L'intensité est basée sur la FTP déterminée lors d'un test de 30' sur ergomètre (rappel : FTP = 98% de la puissance moyenne du test). Calculer les pourcentages de puissance, comme indiqué pour chaque séquence. La cadence est libre.
Vendredi	am1	<b>Entraînement "Arc-en-ciel" sur l'eau :</b> Échauffement : 4km Séance : • blanc (1x16' @20) / 3' récup • rose (2x8' @22 / 20" récup) / 3' récup • rouge (3x5' @24 / 20" récup) / 3' récup • rose (2x8' @22 / 20" récup) / 3' récup • blanc (1x16' @20) Récupération : 2km	81-86	20-28	20"/3'	AI	25	125	4 km d'échauffement <b>Bloc 1 : Blanc</b> = 16' @20 3' récup <b>Bloc 2 : Rose</b> = 8' @22 / 20" récup + 8' @22 3' récup <b>Bloc 3 : Rouge</b> = 5' @24 / 20" récup + 5' @24 / 20" récup + 5' @24 3' récup <b>Bloc 2 : Rose</b> = 8' @22 / 20" récup + 8' @22 3' récup <b>Bloc 1 : Blanc</b> = 16' @20 4km récup
	pm 1	Échauffement 20' + S&C				S&C		90	Détails de la séance dans le guide de musculation
	pm 2	Vélo 60' à 75% de FTP Vélo				AM		60	FTP = Functional Threshold Power (Puissance fonctionnelle au seuil)
Samedi	am1	<b>Entraînement sur l'eau : seuil anaérobie à la vitesse cible @26 et @28</b> Séance : à répéter pour chaque cadence • 30" / 2'30 récup • 1' / 2' récup • 1'30 / 1'30 récup • 2' / 1' récup • 2'30 / 30" récup • 3' / 7" récup ----- + 3km de course à découper Récupération : 2km après la dernière séquence	88, 92 et 100	26-28	30" à 2'30 entre les séries @26	SA-TR	20	100	Répéter les séquences ci-dessous, à cadence 26 et à 28.  Série n°1 : @26 • 30" / 2'30 récup • 60" / 2' récup • 1'30 / 1'30 récup • 2'30 / 30" récup • 3' / 7" récup  Série n°2 : @28 • 30" / 2'30 récup • 60" / 2' récup • 1'30 / 1'30 récup • 2'30 / 30" récup • 3' / 7" récup  Terminer la séance par 3km à allure de course, à découper. Exemple : 3x1km ou 2x1,5km, 2x1km + 2x500m, etc Récupération = retour au départ (utiliser toujours le même point de départ).
	am 2	Repos							
	pm	Étirements 20' + Vélo 120' à 75% de FTP Vélo				AM		120	FTP = Functional Threshold Power (Puissance fonctionnelle au seuil)
Dimanche	am	Repos							
	am 2	Repos							
	pm								
		Total de la semaine sur l'eau/ergo (km et h)						180	23:05
Notes:		En gras : les nouvelles séances. 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.							