

CENTRE NATIONAL D'ENTRAINEMENT - SA et U23



- 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 de la discipline
- L'intensité à vélo est définie en % de la FTPvélo
- L'intensité sur l'ergomètre est définie en % de la FTPergo ou de la performance cible de la catégorie
- La musculation est placée dans la journée afin d'être optimisée au maximum
- 2 à 3 séances par semaine doivent être réalisées en bord à bord

Aérobic légère **AL**
 Aérobic modérée **AM**
 Aérobic intense **AI**
 Seuil anaérobic **SA**
 Entraînement par intervalles **EI**
 Transport (lactate) **TR**
 Renforcement musculaire **S&C**
 (Strength and Conditioning)
 Cadence **@22...**

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

SEMAINE TYPE DE DÉVELOPPEMENT - MACROCYCLE 2, MÉSOCYCLE 1, À CHARGE LÉGÈRE.

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 Légère Mac 2 - Més 1	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	50%
	Échauffement 20' Muscu. S&C Vélo 90' - 75% FTPvélo	Bateau 24km (AM) 20k @18-20 / 80-82% inclure 6x45" vit. Max	Bateau 18km (AI) 8x1.5k @20-24 81-86%	Bateau 24km (AM) 20k @18-20 / 80-82% inclure 6x45" vit. Max	Bateau 25km (AI) 1x16'-2x8'-3x5'-2x8'-1x16' @20-22-24 / 81-86%	Bateau 16km (SA-TR) 1 séquence @26 - 88% + séquences course - 100%	Repos	
	Bateau 18km (EI-SA) 2x(5x750m P:2') P:10' @28-30 / 90-92%	Étirements 20' Ergo 2x9k - 81-82% cad 20	Étirements 20' Muscu. S&C	Ergo (SA) %FTPergo 5'/30'/15'/10'/15' P: 3'/4' @60%/83%/90%/105%/95%	Échauffement 20' Muscu. S&C Vélo 60' - 75% FTPvélo	Repos		

SEMAINE TYPE DE DÉVELOPPEMENT - MACROCYCLE 2, MÉSOCYCLE 1, À CHARGE MOYENNE.

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 Moyenne Mac 2 - Més 1	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	75%
	Échauffement 20' Muscu. S&C Vélo 90' - 75% FTPvélo	Bateau 28km (AM) 24k @18-20 / 80-82% inclure 6x45" vit. Max	Bateau 21km (AI) 10x1.5k @20-24 81-86%	Bateau 24km (AM) 20k @18-20 / 80-82% inclure 6x45" vit. Max	Bateau 25km (AI) 1x16'-2x8'-3x5'-2x8'-1x16' @20-22-24 / 81-86%	Bateau 20km (SA-TR) 2 séquences @26-28 - 88-92% + séquences course - 100%	Repos	
	Bateau 20km (EI-SA) 2x(6 à 8x750m P:2') P:10' @28-30 / 90-92%	Étirements 20' Ergo 2x9k - 81-82% cad 20	Échauffement 20' Muscu. S&C	Ergo (SA) %FTPergo 5'/30'/15'/10'/15' P: 3'/4' @60%/83%/90%/105%/95%	Échauffement 20' Muscu. S&C Vélo 60' - 75% FTPvélo	Étirements 20' Vélo 120' - 75% FTPvélo		

SEMAINE TYPE DE DÉVELOPPEMENT - MACROCYCLE 2, MÉSOCYCLE 1, À CHARGE LOURDE.

Ce volume est préconisé pour les athlètes qui se sont appropriés notre nouveau programme, après 5 à 6 semaines d'entraînement à 50% ET 75%.

➤ 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 Lourde Mac 2 - Més 1	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	100%
	Échauffement 20' Muscu. S&C Vélo 90' - 75% FTPvélo	Bateau 28km (AM) 24k @18-20 / 80-82% inclure 6x45" vit. Max	Bateau 27km (AI) 14x1.5k @20-24 81-86%	Bateau 28km (AM) 24k @18-20 / 80-82% inclure 6x45" vit. Max	Bateau 25km (AI) 1x16'-2x8'-3x5'-2x8'-1x16' @20-22-24 / 81-86%	Bateau 24km (SA-TR) 3 séquences @26-28-30 - 88-92% + séquences course - 100%	Repos	
	Bateau 23km (EI-SA) 2x(8 à 10x750m P:2') P:10' @28-30 / 90-92%	Étirements 20' Ergo 2x9k - 81-82% cad 20	Échauffement 20' Muscu. S&C	Ergo (SA) %FTPergo 5'/30'/15'/10'/15' P: 3'/4' @60%/83%/90%/105%/95%	Échauffement 20' Muscu. S&C Vélo 60' - 75% FTPvélo	Étirements 20' Vélo 120' - 75% FTPvélo		

En gras : les nouvelles séances

- le dimanche peut être utilisé pour réaliser un entraînement qui n'aurait pas pu l'être dans la semaine.
- si une séance ne peut pas être réalisée sur l'eau alors elle doit être réalisée 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).

