



## PÔLES FRANCE/ESPOIR AVENIR

**Catégorie :** U19 (club vers 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 anaérobic 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		Entrainement	Vitesse prono (%)	Cadence (cpm)	Récup (min)	Objectif	Distance (km)	Durée indicative (min)	Notes
Lundi	am	Entraînement sur l'eau. Échauffement - Exercices : 4km Séance : 2x [(4x750m 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	18	90	Alternner 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.
	am 2								
	pm	Échauffement 20'+ S&C				S&C		90	Détails de la séance dans le guide de musculation
Mardi	am	Entraînement sur l'eau. Échauffement - Exercices: 4km Séance : travail aérobic continu 14km incluant 4x45" à vitesse maximale	80-82	18-20		AM	18	90	Repartir les 6 séries de 45" sur la totalité des 14km. 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 + 2x7km au meilleur temps @20	81-82	20	5' entre les 2x7km	AM	16	64	Cette séance sera monitorée (tps/500m, puissance, cadence, durée) : un classement sera réalisé
Mercredi	am	Séance hebdomadaire de monitoring sur l'eau : Échauffement : 4km Séance : 6x1,5km / 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	15	75	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		110	Détails de la séance dans le guide de musculation
Jeudi	am	Entraînement sur l'eau. Échauffement - Exercices: 4km Séance : travail aérobic continu 14km incluant 4x45" à vitesse maximale	80-82	18-20		AM	18	90	Repartir les 6 séries de 45" sur la totalité des 14km. 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	Séance sur ergomètre basée sur la FTP Séance : • 5' à 60% + 30' à 83% / 3' récup • 15' à 90% / 4' récup • 10' à 105% / 4' récup • 15' à 95% Récupération : 10'		Libre	3-4-10'	SA	14	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	am	Entraînement sur l'eau. Échauffement - Exercices : 4km Séance : travail aérobic continu 16km incluant 4x45" à vitesse maximale	80-82	18-20		AM	20	100	Repartir les 6 séries de 45" sur la totalité des 16km. 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 2	Repos							
Samedi	am	Entraînement sur l'eau Échauffement de type préparatoire à une compétition Séance de course 3km à découper Récupération : 2km minimum après la dernière séquence de course	100	course - max	retour au départ	SA-TR	14	70	Réaliser l'échauffement type de préparation à une compétition (au sol et sur l'eau). Les 3km à allure de course sont à découper en plusieurs séquences. Exemples : 3x1km, 2x1km + 2x500m, 2x1,5km, 1x1,5km + 1x1km + 1x500m, etc. Récupération = retour au départ (utiliser toujours le même point de départ).
	am 2	Repos							
	pm	Repos							
Dimanche	am	Repos							
	am 2	Repos							
	pm	Repos							
<i>Total de la semaine sur l'eau/ergo (km et h)</i>							133	14:14	
<i>Notes:</i>		<p><b>Le dimanche peut être utilisé pour réaliser une séance qui n'aurait pas pu l'être dans la semaine.</b>          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.</p>							