

# 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 de la discipline
- L'intensité sur l'ergomètre est définie en % de la FTPergo ou de la performance cible de la catégorie
- Les séances de renforcement musculaire sont disponibles dans le guide de musculation
- 2 à 3 séances par semaine doivent être réalisées en bord à bord

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)  
 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%
	Bateau 15km (EI-SA) 6x750m @28-30 90-92%	Bateau 18km (AM) 14km @18-20 / 80-82% inclure 4x45" vit. Max	Bateau 15km (AI) 6x1.5km @20-24 81-86%	Bateau 18km (AM) 14km @18-20 / 80-82% inclure 4x45" vit. Max	Bateau 20km (AM) 16km @18-20 / 80-82% inclure 4x45" vit. Max	Bateau 14km (SA) 3km "course" à découper 100% - cad Max	Repos	
	Échauffement 20' S&C 90'	Échauffement 2k Ergo 2x7km - 81-82% (AM) cad 20	Étirement 20' S&C 90'	Repos	Repos	Repos	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%
	Bateau 15km (EI-SA) 2x(4x750m @28-30) 90-92%	Bateau 18km (AM) 14km @18-20 / 80-82% inclure 4x45" vit. Max	Bateau 15km (AI) 6x1.5km @20-24 81-86%	Bateau 18km (AM) 14km @18-20 / 80-82% inclure 4x45" vit. Max	Bateau 20km (AM) 16k @18-20 / 80-82% inclure 4x45" vit. Max	Bateau 14km (SA) 3km "course" à découper 100% - cad Max	Repos	
	Échauffement 20' S&C 90'	Échauffement 2k Ergo 2x7km - 81-82% (AM) cad 20	Étirement 20' S&C 110'	Ergo (SA) FTPergo 5'/30'/15'/10'/15' P:3'/4' @60%/83%/90%/105%/95%	Repos	Repos	Repos	

## 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%
	Bateau 15km (EI-SA) 2x(5x750m @28-30) 90-92%	Bateau 20km (AM) 16k @18-20 / 80-82% inclure 4x45" vit. Max	Bateau 18km (AI) 8x1.5km @20-24 81-86%	Bateau 20km (AM) 16k @18-20 / 80-82% inclure 4x45" vit. Max	Bateau 20km (AM) 16k @18-20 / 80-82% inclure 4x45" vit. Max	Bateau 16km (SA) 3 ou 4km "course" à découper 100% - cad Max	Repos	
	Échauffement 20' S&C 90'	Échauffement 2k Ergo 2x7km - 81-82% (AM) cad 20	Étirement 20' S&C 110'	Ergo (SA) FTPergo 5'/30'/15'/10'/15' P:3'/4' @60%/83%/90%/105%/95%	Repos	Repos	Repos	

**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).