



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

Aérobie légère **AL**
Aérobie modérée **AM**
Aérobie intense **AI**
Seuil anaérobie **SA**
Entrainement 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...)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	
Bateau 15km (El-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	50%
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...)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	
Bateau 15km (El-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	75%
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...)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	
Bateau 15km (El-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	100%
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).

