

Plan d'entraînement

2021 MAIF AVIRON INDOOR - CHAMPIONNATS DE FRANCE

Besoin d'un guide dans votre préparation pour le MAIF Aviron Indoor ?

La FFAviron a élaboré pour vous un programme d'entraînement spécifique au 500m sur 10 semaines. Composé de 4 entraînements hebdomadaires, vous pouvez cependant choisir de n'en faire qu'un, deux ou trois selon votre niveau, vos objectifs et votre temps libre. Faites simplement votre choix parmi ceux proposés chaque semaine.

Trois niveaux d'intensité sont déterminés. Si vous utilisez un cardio-fréquencemètre, ils correspondent à :

BASSE INTENSITÉ : 70-80% de la FCmax

INTENSITÉ MOYENNE : 80-90% de la FCmax

HAUTE INTENSITÉ : 90-100% de la FCmax

Sinon, déterminez ces niveaux en fonction de vos sensations.

Toutes les séances doivent être réalisées après un échauffement approprié et terminées par une phase de récupération.

Notez vos références de séances pour comparer et suivre votre évolution dans le temps sur des séances similaires (watts, temps/500m, durées, etc...)

Bonne préparation & rendez-vous en janvier !

Une expérience



Semaine 01 16.11.20 au 22.11.20
Séance 1
10 000m 2 000m cadence 26 2 000m cadence 24 2 000m cadence 22 2 000m cadence 24 2 000m cadence 26
Séance 2
7x(100m + 45 sec de récupération) + 5 min de récupération + 7x(130m + 2 min de récupération)
Séance 3
2x
20 min cadence 18 2 min de récupération
Séance 4
4x
12 min cadence 20 1 min de récupération

Semaine 02 23.11.20 au 29.11.20
Séance 1
Test
600m
Séance 2
2x
8 x (30 sec + 30 sec de récupération) 4 min de récupération
Séance 3
5x
3 000m 3 min de récupération
Séance 4
5x
200m 3 min de récupération

Semaine 03 30.11.20 au 06.12.20
Séance 1
25 min cadence 20
Séance 2
4x
1 min 30 cadence 28 30 sec de récupération
Séance 3
10x
1 min cadence 28 1 min de récupération
Séance 4
3x
5 min cadence 20 4 min cadence 22 3 min cadence 24 2 min cadence 26 1 min cadence 28 3 min de récupération

Semaine 04 07.12.20 au 13.12.20
Séance 1
Test
500m
Séance 2
5x
4 min cadence 22 3 min cadence 24 2 min cadence 26 1 min cadence 28 4 min de récupération
Séance 3
2x
20 min cadence 18 2 min de récupération
Séance 4
2x
130m + R + 200 + R + 130m 4 min de récupération R = 1 min

Semaine 05 14.12.20 au 20.12.20	
Séance 1	
5x 1 000m cadence 20 500m cadence 22 250m cadence 24 250m cadence 26 2 min de récupération	
Séance 2	
130m + 2 min de récupération + 3x (200m + 3 min de récupération)	
Séance 3	
5x 200 m 3 min de récupération	
Séance 4	
3x 1 000m cadence 24 1 000m cadence 22 1 000m cadence 24 1 000m cadence 26 1 000m cadence 24 3 min de récupération	

Semaine 6 21.12.19 au 27.12.20	
Séance 1	
2x 20 min cadence 18 2 min de récupération	
Séance 2	
5x 1 min cadence 28 45 sec de récupération	
Séance 3	
4x 4 min cadence 22 3 min cadence 24 2 min cadence 26 1 min cadence 28 3 min de récupération	
Séance 4	
2x 6 x (130m + 50 sec de récupération) + 5 min de récupération	

Semaine 7 28.12.20 au 03.01.21	
Séance 1	
10x 30 sec 30 sec de récupération	
Séance 2	
2x 10 min cadence 20 1 min de récupération	
Séance 3	
3x 200m + R + 130m + R + 100m 6 min de récupération R = 1 min	
Séance 4	
4x 150m 50 sec de récupération	

Semaine 8 04.01.21 au 10.01.21	Semaine 9 11.01.21 au 17.01.21	Semaine 10 18.01.21 au 24.01.21	Semaine 11 24.01.21 au 31.01.21
<p>Séance 1</p> <p>2x</p> <p>6 min cadence 20 5 min cadence 22 4 min cadence 24 3 min cadence 26 2 min cadence 28 1 min cadence 30 4 min de récupération</p>	<p>Séance 1</p> <p>40 min</p> <p>Changer de cadence toutes les 2 minutes : 22, 24, 26, 24, 22...</p>	<p>Séance 1</p> <p>6x</p> <p>1 min cadence 28 1 min de récupération</p>	<p>Séance 1</p> <p>8x</p> <p>2 min cadence 28 1 min de récupération</p>
<p>Séance 2</p> <p>12x</p> <p>250m 45 sec de récupération</p>	<p>Séance 2</p> <p>4x</p> <p>130m 50 sec de récupération</p>	<p>Séance 2</p> <p>8x</p> <p>60m 1 min de récupération</p>	<p>Séance 2</p> <p>2x</p> <p>10 min cadence 20 1 min de récupération</p>
<p>Séance 3</p> <p>2x</p> <p>300m + R + 250m + R + 200m + 5 min de récupération</p> <p>R = 2 min</p>	<p>Séance 3</p> <p>30 min cadence 18</p>	<p>Séance 3</p> <p>2x</p> <p>15 min cadence 18 1 min 30 de récupération</p>	<p>Séance 3</p> <p>3x</p> <p>45 sec cadence 30 1 min 15 de récupération</p>
<p>Séance 4</p> <p>4x</p> <p>3 000m 4 min de récupération</p>	<p>Séance 4</p> <p>Test</p> <p>350 m</p>	<p>Séance 4</p> <p>6x</p> <p>20 sec 20 sec de récupération</p>	<p>COURSE</p>