

Plan d'entraînement

2022 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 2000m sur 16 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 février !

Une expérience



Semaine 01
22.11.21 au 28.11.21

Séance 1

4x

3 000m
4 min de récupération

Séance 2

500m + R
400m + R
300m + R
200m + R 100m + R 200m + R
 300m + R
R = même distance en 400m + R
récupération 500m + R

Séance 3

5x

2 000m
2 min de récupération

Séance 4

3x

5 min
2 min de récupération

Semaine 02
29.11.20 au 05.12.21

Séance 1

20x

30 sec
30 sec de récupération

Séance 2

Test

60 min

Séance 3

7x

1 min cadence 26
30 sec de récupération

Séance 4

2x

130m + R + 200m + R + 130m
4 min de récupération

R = 1 min

Semaine 03
06.12.21 au 12.12.21

Séance 1

3x

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

Séance 2

3x

10 min
4 min de récupération

Séance 3

10x

30 sec
30 sec de récupération

Séance 4

30 min cadence 18

Semaine 04
13.12.21 au 19.12.21

Séance 1

Test

2 000m

Séance 2

2x

15 min cadence 18
1 min 30 de récupération

Séance 3

10 000m

2 000m cadence 26
2 000m cadence 24
2 000m cadence 22
2 000m cadence 24
2 000m cadence 26

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 05 20.12.21 au 26.12.21	
Séance 1	10x 1 min cadence 28 1 min de récupération
Séance 2	4x 4 min cadence 22 3 min cadence 24 2 min cadence 26 1 min cadence 28 3 min de récupération
Séance 3	2x 2 min + R + 3 min + R + 4 min + R + 3 min + R 5 min de récupération R = 1 min 30
Séance 4	5x 200m 3 min de récupération

Semaine 6 27.12.21 au 02.01.22	
Séance 1	40 min Changer de cadence toutes les 2 min : 22, 24, 26, 24, 22...
Séance 2	3x 3 min 2 min de récupération
Séance 3	3x 200m + R + 130m + R + 100m 6 min de récupération R = 1 min
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 7 03.01.22 au 09.01.22	
Séance 1	6x 4 min 1 min de récupération
Séance 2	5x 3 000m 3 min de récupération
Séance 3	12x 1 min 1 min de récupération
Séance 4	3x 6 min 4 min de récupération

Semaine 8 10.01.22 au 16.01.22	Semaine 9 17.01.22 au 23.01.22	Semaine 10 24.01.22 au 30.01.22	Semaine 11 31.01.22 au 05.01.22
<p>Séance 1</p> <p>5x</p> <p>200m 3 min de récupération</p>	<p>Séance 1</p> <p>2x</p> <p>5 min cadence 20 4 min cadence 22 3 min cadence 24 2 min cadence 26 1 min cadence 28 3 min de récupération</p>	<p>Séance 1</p> <p>5x</p> <p>750m 1 min de récupération</p>	<p>Séance 1</p> <p>2x</p> <p>200m + R + 250m + R + 200m 4 min de récupération</p> <p>R = 1 min</p>
<p>Séance 2</p> <p>5x</p> <p>4 min cadence 22 3 min cadence 24 2 min cadence 26 1 min cadence 28 4 min de récupération</p>	<p>Séance 2</p> <p>Test</p> <p>1 000m</p>	<p>Séance 2</p> <p>4x</p> <p>150m 50 sec de récupération</p>	<p>Séance 2</p> <p>3x</p> <p>10 min 4 min de récupération</p>
<p>Séance 3</p> <p>60 min</p> <p>Changer de cadence toutes les 2 minutes : 22, 24, 26, 24, 22...</p>	<p>Séance 3</p> <p>2x(100m + 2 min de récupération) 2x(150m + 3 min de récupération) 2x(100m + 2 min de récupération)</p>	<p>Séance 3</p> <p>8x</p> <p>2 min cadence 28 1 min de récupération</p>	<p>Séance 3</p> <p>2x</p> <p>1 min 30 cadence 28 30 sec de récupération</p>
<p>Séance 4</p> <p>2x</p> <p>130m + R + 250m + R + 200m + 6 min de récupération</p> <p>R = 3 min</p>	<p>Séance 4</p> <p>40 min cadence 16</p>	<p>Séance 4</p> <p>4x</p> <p>12 min cadence 20 1 min de récupération</p>	<p>COURSE</p>