

| Semaine 05 | |
|-----------------|--|
| 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 | |
|-----------------|---|
| 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 | |
|-----------------|---|
| 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

Séance 1

5x

200m
3 min de récupération

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

60 min

Changer de cadence toutes les 2 minutes : 22, 24, 26, 24, 22...

Séance 4

2x

130m + R + 250m + R + 200m + 6 min de récupération

R = 3 min

Séance à intensité BASSE

Semaine 9

Séance 1

2x

5 min cadence 20
4 min cadence 22
3 min cadence 24
2 min cadence 26
1 min cadence 28
3 min de récupération

Séance 2

Test

1 000m

Séance 3

2x(100m + 2 min de récupération)
2x(150m + 3 min de récupération)
2x(100m + 2 min de récupération)

Séance 4

40 min cadence 16

Séance à intensité MOYENNE

Semaine 10

Séance 1

5x

750m
1 min de récupération

Séance 2

4x

150m
50 sec de récupération

Séance 3

8x

2 min cadence 28
1 min de récupération

Séance 4

4x

12 min cadence 20
1 min de récupération

Séance à intensité HAUTE

Semaine 11

Séance 1

2x

200m + R + 250m + R + 200m
4 min de récupération

R = 1 min

Séance 2

3x

10 min
4 min de récupération

Séance 3

2x

1 min 30 cadence 28
30 sec de récupération

COURSE

PLAN D'ENTRAINEMENT

2024 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 janvier !

Une expérience

