

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 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 février !

Une expérience



Semaine 01 22.11.21 au 28.11.21	
Séance 1	<p>10 000m</p> <p>2 000m cadence 26 2 000m cadence 24 2 000m cadence 22 2 000m cadence 24 2 000m cadence 26</p>
Séance 2	<p>7x(100m + 45 sec de récupération) + 5 min de récupération + 7x(130m + 2 min de récupération)</p>
Séance 3	<p>2x</p> <p>20 min cadence 18 2 min de récupération</p>
Séance 4	<p>4x</p> <p>12 min cadence 20 1 min de récupération</p>

Semaine 02 29.11.20 au 05.12.21	
Séance 1	<p>Test</p> <p>600m</p>
Séance 2	<p>2x</p> <p>8 x (30 sec + 30 sec de récupération) 4 min de récupération</p>
Séance 3	<p>5x</p> <p>3 000m 3 min de récupération</p>
Séance 4	<p>5x</p> <p>200m 3 min de récupération</p>

Semaine 03 06.12.21 au 12.12.21	
Séance 1	<p>25 min cadence 20</p>
Séance 2	<p>4x</p> <p>1 min 30 cadence 28 30 sec de récupération</p>
Séance 3	<p>10x</p> <p>1 min cadence 28 1 min de récupération</p>
Séance 4	<p>3x</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>

Semaine 04 13.12.21 au 19.12.21	
Séance 1	<p>Test</p> <p>500m</p>
Séance 2	<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>
Séance 3	<p>2x</p> <p>20 min cadence 18 2 min de récupération</p>
Séance 4	<p>2x</p> <p>130m + R + 200 + R + 130m 4 min de récupération R = 1 min</p>

Semaine 05

20.12.21 au 26.12.21

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

27.12.21 au 02.01.22

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

03.01.22 au 09.01.22

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 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>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>