

Plan d'entraînement

2023 EUROPEAN ROWING INDOOR CHAMPIONSHIPS

Besoin d'un guide dans votre préparation pour les championnats d'Europe d'aviron indoor ?

La FFAviron a élaboré pour vous un programme d'entraînement spécifique au 500 m sur 11 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 !

Need help to get ready for the 500m European Rowing Indoor Championships?

FFAviron has built a 11-weeks training program for the 500 m.

Composed of 4 weekly sessions, you can however choose to row one, two or three depending on your level, your goals and your free time. The training program proposes 4 weekly sessions but you can either choose to row one, two or three depending on your level, your goals and your free time.

Three intensity levels are determined. If you use a heart rate monitor, they correspond to:

LOW INTENSITY: 70-80% of HRmax

INTERMEDIATE INTENSITY: 80-90% of HRmax

HIGH INTENSITY: 90-100% of HRmax

Otherwise, determine these levels according to your sensations.

All sessions must be performed after an appropriate warm-up and completed by a recovery phase.

Write down your session performance to compare and track your evolution over time on similar sessions (watts, time/500m, durations, etc ...)

Go for it & see you there !

Une expérience



Semaine 01 14.11.22 au 20.11.22	
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 21.11.22 au 27.11.22	
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 28.11.22 au 04.12.22	
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 05.12.22 au 11.12.22	
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

12.12.22 au 18.12.22

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

19.12.22 au 25.12.22

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

26.12.22 au 01.01.23

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 02.01.23 au 08.01.23	Semaine 9 09.01.23 au 15.01.23	Semaine 10 16.01.23 au 22.01.23	Semaine 11 23.01.23 au 28.01.23
<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>