

Semaine 01

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

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

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

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

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

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

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	Semaine 9	Semaine 10	Semaine 11
<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>

PLAN D'ENTRAÎNEMENT

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 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

