

PLAN D'ENTRAINEMENT GÉNÉRALE FEVRIER 2010 GROUPE JUNIOR A / B

ZONE SCOLAIRE A du 13 février au 1 mars 2010

(Caen, Clermont-Ferrand, Grenoble, Toulouse, Lyon, Montpellier, Nancy-Metz, Nantes, Rennes, Toulouse)

OBSERVATIONS: Le test ergométrique est obligatoire pour les sportifs qui souhaitent intégrés un collectif A ou B. Une tête de rivière le 7 est déconseillée. Il faut le préparer spécifiquement tout en conservant une quantité de travail importante pendant cette période de congés scolaires

| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
|---|---|---|--|--|---|---|
| SEMAINE 6 | | | | | | |
| Semaine type - Eviter un parcours contre la montre le 7 février, car test ergo le 14. | | | | | | |
| 1-fév | 2-fév | 3-fév | 4-fév | 5-fév | 6-fév | 7-fév |
| | | | | | | 25 Km Travail continu B1 Bateau long |
| Ergomètre 16 -20 km (75 - 80%) cad:18 | Échauffement (libre) Musculation C1 Étirements | 16 km (S2) 2*10' - Cad: 15 - Pause:10' Intensité maximale | Échauffement (libre) Musculation C2 3 circuits | Footing - 50' Musculation S 1 (Tirades - Dvp Couchés) | 16 km B2 (Skiff) 2 x 25' Pause: 5' | REPOS |
| SEMAINE 7 | | | | | | |
| Préparation spécifique du test ergométrique | | | | | | |
| 8-fév | 9-fév | 10-fév | 11-fév | 12-fév | 13-fév | 14-fév |
| | | | | | Ergomètre 30' 1 X 500m Étirements | Test ergométrique 1 x 2000 m |
| Ergomètre 40' 1* B4 | Échauffement (libre) Musculation C1 Étirements | 18 km B1 2 x 30' | Ergomètre 40' Musculation S 1 (Tirades - Dvp Couchés) | Ergomètre 45' (75% max) 4 x 10 coups Étirements | REPOS | REPOS |
| SEMAINE 8 | | | | | | |
| Vacances scolaires: l'objectif prioritaire est de réaliser le plus possible de kilomètre en bateau. | | | | | | |
| 15-fév | 16-fév | 17-fév | 18-fév | 19-fév | 20-fév | 21-fév |
| 18 km B1 Travail continu | 16 km B2 2 x 20' | 18 km B1 2 x 30' | 16 km B2 2 x 25' | Échauffement (libre) Musculation C2 3 circuits | 16 km B2 2 x 25' | 16 km B2 2 x 25' |
| REPOS | Échauffement (libre) Musculation C1 Étirements | 16 km (S2) 2*10' - Cad: 15 - Pause:10' Intensité maximale | REPOS | 15 km B1 2 x 30' | 18 km B1 2 x 30' Musculation S 1 (Tirades - Dvp Couchés) | REPOS |
| SEMAINE 9 | | | | | | |
| Le test max en musculation est conservé ainsi que la sortie en bateau long. | | | | | | |
| 22-fév | 23-fév | 24-fév | 25-fév | 26-fév | 27-fév | 28-fév |
| 30' échauffement TESTS MUSCULATION | 16 km B2 2 x 20' | 18 km B1 2 x 30' | 16 km B2 2 x 25' | Échauffement (libre) Musculation C2 3 circuits | 16 km B2 2 x 25' | 16 km B2 2 x 25' |
| REPOS | 15 km B1 2 x 30' | 16 km (S2) 2*10' - Cad: 15 - Pause:10' Intensité maximale | REPOS | 15 km B1 2 x 30' | 18 km B1 2 x 30' Musculation S 1 (Tirades - Dvp Couchés) | REPOS |
| KM BATEAU : 322 | ERGOMÈTRE* | MUSCULATION | FOOTING | EVALUATION | COMPÉTITION | REPOS |
| Nombre de séance B1: 7 | Nombre de séance : 2 | Nombre séance C2: 3 | Echauffements : libre | Musculation : 1 | Ergométrique : 1 | Journée : 2 |
| Nombre de séance B2 : 9 | * Relevé le nombre de km | Nombre de circuit C2: 9 | Spécifique (50') :1 | Ergométrique : 0 | Tête de rivière : 0 | Demi-journée : 7 |
| Nombre de séance B3 : 1 | | Nombre de séquence S1: 4 | | | | |
| Nombre de séance B4 : 1 | | | | | | |
| Force spécifique (frein): 3 | | | | | | |

PLAN D'ENTRAINEMENT GÉNÉRALE FEVRIER 2010 GROUPE JUNIOR A / B

ZONE SCOLAIRE B du 6 au 22 février 2010

(Besançon, Amiens, Aix-Marseille, Dijon, Lille, Limoges, Nice, Orléans-Tours, Poitiers, Reims, Rouen, Strasbourg)

OBSERVATIONS: Le test ergométrique est avancé au dimanche 7 février pour cette zone.
Il faut ensuite augmenter la quantité de travail pendant les congés scolaires

| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
|--|---|--|--|---|---|---|
| SEMAINE 6 Préparation spécifique du test ergométrique | | | | | | |
| 1-fév | 2-fév | 3-fév | 4-fév | 5-fév | 6-fév | 7-fév |
| Ergomètre 40' 1* B4 | Échauffement (libre) Musculation C1 Étirements | 18 km B1 2 x 30' | Ergomètre 40' Musculation S 1 (Tirades - Dvp Couchés) | Ergomètre 45' (75% max) 4 x 10 coups Étirements | Ergomètre 30' 1 X 500m Étirements | Test ergométrique 1 x 2000 m |
| | | | | | REPOS | REPOS |
| SEMAINE 7 | | | | | | |
| 8-fév | 9-fév | 10-fév | 11-fév | 12-fév | 13-fév | 14-fév |
| 18 km B1 Travail continu | 16 km B2 2 x 20' | 16 km B2 2 x 30' | 16 km B2 2 x 25' | Échauffement (libre) Musculation C2 3 circuits | 16 km B2 2 x 25' | 16 km B2 2 x 25' |
| REPOS | Échauffement (libre) Musculation C1 Étirements | 16 km (S2) 2*10' - Cad: 15 - Pause:10' Intensité maximale | REPOS | 15 km B1 2 x 30' | 18 km B1 2 x 30' Musculation S 1 (Tirades - Dvp Couchés) | REPOS |
| SEMAINE 8 Vacances scolaires: l'objectif prioritaire est de réaliser le plus possible de kilomètre en bateau. | | | | | | |
| 15-fév | 16-fév | 17-fév | 18-fév | 19-fév | 20-fév | 21-fév |
| 18 km B1 Travail continu | 16 km B2 2 x 20' | 18 km B1 2 x 30' | 16 km B2 2 x 25' | Échauffement (libre) Musculation C2 3 circuits | 16 km B2 2 x 25' | 16 km B2 2 x 25' |
| REPOS | Échauffement (libre) Musculation C1 Étirements | 16 km (S2) 2*10' - Cad: 15 - Pause:10' Intensité maximale | REPOS | 15 km B1 2 x 30' | 18 km B1 2 x 30' Musculation S 1 (Tirades - Dvp Couchés) | REPOS |
| SEMAINE 9 Le test max en musculation est conservé ainsi que la sortie en bateau long. | | | | | | |
| 22-fév | 23-fév | 24-fév | 25-fév | 26-fév | 27-fév | 28-fév |
| | | | | | | 25 Km Travail continu B1 Bateau long |
| 30' échauffement TESTS MUSCULATION | Ergomètre 16 -20 km (75 - 80%) cad:18 | 16 km (S2) 2*10' - Cad: 15 - Pause:10' Intensité maximale | Échauffement (libre) Musculation C2 3 circuits | Footing - 50' Musculation S 1 (Tirades - Dvp Couchés) | 16 km B2 2 x 25' Pause: 5' | REPOS |
| | | | | | | |
| KM BATEAU : 322 | ERGOMÈTRE* | MUSCULATION | FOOTING | EVALUATION | COMPÉTITION | REPOS |
| Nombre de séance B1: 6 | Nombre de séance : 1 | Nombre séance C2 : 3 | Echauffements : libre | Musculation : 1 | Ergométrique : 1 | Journée : 0 |
| Nombre de séance B2 : 10 | * Relevé le nombre de km | Nombre de circuit C2 : 9 | Spécifique (50'): 2 | Ergométrique : 0 | Tête de rivière : 0 | Demi -journée : 8 |
| Nombre de séance B3 : 1 | | Nombre séquence S1 : 4 | | | | |
| Nombre de séance B4 : 1 | | | | | | |
| Force spécifique (frein): 3 | | | | | | |

PLAN D'ENTRAINEMENT GÉNÉRALE FEVRIER 2010 GROUPE JUNIOR A / B

ZONE SCOLAIRE C du 20 février au 8 mars 2010

(Bordeaux, Créteil, Paris, Versailles)

OBSERVATIONS: Le test ergométrique est obligatoire pour les sportifs qui souhaitent intégrés un collectif A ou B. Une tête de rivière le 7 est déconseillée. Il faut le préparer spécifiquement tout en conservant une quantité de travail importante pendant cette période de congés scolaires

| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
|--|---|--|--|---|---|---|
| SEMAINE 6 Semaine type - Eviter un parcours contre la montre le 7 février, car test ergo le 14. | | | | | | |
| 1-fév | 2-fév | 3-fév | 4-fév | 5-fév | 6-fév | 7-fév |
| Ergomètre 16 -20 km (75 - 80%) cad:18 | Échauffement (libre) Musculation C1 Étirements | 16 km (S2) 2*10' - Cad: 15 - Pause:10' Intensité maximale | Échauffement (libre) Musculation C2 3 circuits | Footing - 50' Musculation S 1 (Tirades - Dvp Couchés) | 16 km B2 (Skiff) 2 x 25' Pause: 5' | 25 Km Travail continu B1 Bateau long REPOS |
| SEMAINE 7 Préparation spécifique du test ergométrique | | | | | | |
| 8-fév | 9-fév | 10-fév | 11-fév | 12-fév | 13-fév | 14-fév |
| Ergomètre 40' 1* B4 | Échauffement (libre) Musculation C1 Étirements | 16 km (S2) 2*10' - Cad: 15 - Pause:10' Intensité maximale | Ergomètre 40' Musculation S 1 (Tirades - Dvp Couchés) | Ergomètre 45' (75% max) 4 x 10 coups Etirements | Ergomètre 30' 1 X 500m Etirements | Test ergométrique 1 x 2000 m REPOS |
| SEMAINE 8 Vacances scolaires: l'objectif prioritaire est de réaliser le plus possible de kilomètre en bateau. | | | | | | |
| 15-fév | 16-fév | 17-fév | 18-fév | 19-fév | 20-fév | 21-fév |
| REPOS | Échauffement (libre) Musculation C1 Étirements | 16 km (S2) 2*10' - Cad: 15 - Pause:10' Intensité maximale | Échauffement (libre) Musculation C2 3 circuits | Footing - 50' | 16 km B2 2 x 20' | 16 km B2 2 x 20' |
| | | | | | 18 km B1 2 x 30' Musculation S 1 (Tirades - Dvp Couchés) | 18 km B1 Travail continu |
| SEMAINE 9 Vacances scolaires: évaluation musculation, mais pas de sollicitation ergométrique | | | | | | |
| 22-fév | 23-fév | 24-fév | 25-fév | 26-fév | 27-fév | 28-fév |
| 30' échauffement TESTS MUSCULATION | 16 km B2 2 x 20' | 18 km B1 2 x 30' | 16 km B2 2 x 25' | Échauffement (libre) Musculation C2 3 circuits | 16 km B2 2 x 25' | 16 km B2 2 x 25' |
| REPOS | 15 km B1 2 x 30' | 16 km (S2) 2*10' - Cad: 15 - Pause:10' Intensité maximale | REPOS | 15 km B1 2 x 30' | 18 km B1 2 x 30' Musculation S 1 (Tirades - Dvp Couchés) | REPOS |
| KM BATEAU : 328 | ERGOMÈTRE* | MUSCULATION | FOOTING | EVALUATION | COMPÉTITION | REPOS |
| Nombre de séance B1: 8 | Nombre de séance : 2 | Nombre séance C2 : 3 | Echauffements:libre | Musculation: 1 | Ergométrique: 1 | Journée: 1 |
| Nombre de séance B2 : 6 | * Relevé le nombre de km | Nombre de circuit C2 : 9 | Spécifique (50'): 2 | Ergométrique: 0 | Tête de rivière: 0 | Demi -journée: 5 |
| Nombre de séance B3 : 1 | | Nombre de séquence S1: 4 | | | | |
| Nombre de séance B4 : 1 | | | | | | |
| Force spécifique (frein): 4 | | | | | | |

PLAN D'ENTRAÎNEMENT SPÉCIFIQUE FEVRIER 2010 GROUPE STAGE NATIONAL SOUSTONS

TOUTES ZONES SCOLAIRES CONFONDUES

OBSERVATIONS: Le test ergométrique est réalisé en stage pour les sportifs (ves) convoqués
Ils ne sont pas autorisés à participer à une tête de rivière le 7 février.

| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
|--|---|--|---|---|---------------------------------------|--|
| SEMAINE 6 Les sportifs (ves) convoqués à Soustons ne sont pas autorisés à courir un tête de rivière le dimanche 7 | | | | | | |
| 1-fév | 2-fév | 3-fév | 4-fév | 5-fév | 6-fév | 7-fév |
| Ergomètre 16 - 20 km (75 - 80%) cad:18 | Échauffement (libre) Musculation C1 Étirements | 16 km (S2) 2*10' - Cad: 15 - Pause:10' Intensité maximale | Échauffement (libre) Musculation C2 3 circuits | Footing - 50' Musculation S 1 (Tirades - Dvp Couchés) | 16 km B2 (Skiff) 2 x 25' Pause: 5' | 25 Km Travail continu B1 Bateau long REPOS |
| SEMAINE 7 Préparation du test ergométrique | | | | | | |
| 8-fév | 9-fév | 10-fév | 11-fév | 12-fév | 13-fév | 14-fév |
| Ergomètre 40' 1* B4 | Échauffement (libre) Musculation C1 Étirements | 16 km (S2) 2*10' - Cad: 15 - Pause:10' Intensité maximale | Ergomètre 45' (75% max) 4 x 10 coups Étirements | Ergomètre 45' (75% max) 4 x 10 coups Étirements | Voyage | Test ergométrique 1 x 2000 m |
| SEMAINE 8 Programme spécifique de stage | | | | | | |
| 15-fév | 16-fév | 17-fév | 18-fév | 19-fév | 20-fév | 21-fév |
| STAGE ENTRAÎNEMENT SOUSTONS | | | | | Voyage | REPOS |
| SEMAINE 9 Semaine type ou adaptée (augmentation du volume d'entraînement) en fonction de votre zone de vacances | | | | | | |
| 22-fév | 23-fév | 24-fév | 25-fév | 26-fév | 27-fév | 28-fév |
| Ergomètre 16 -20 km (75 - 80%) cad:18 | Échauffement (libre) Musculation C1 Étirements | 16 km (S2) 2*10' - Cad: 15 - Pause:10' Intensité maximale | Échauffement (libre) Musculation C2 3 circuits | Footing - 50' Musculation S 1 (Tirades - Dvp Couchés) | 16 km B2 (Skiff) 2 x 25' Pause: 5' | 25 Km Travail continu B1 Bateau long REPOS |
| KM BATEAU :323 et + | ERGOMÈTRE* | MUSCULATION | FOOTING | EVALUATION | COMPÉTITION | REPOS |
| Nombre de séance B1 : 9/16 | Nombre de séance :3 | Nombre séance C2: 3 | Echauffements:libre | Musculation: 1 | Ergométrique: 1 | Journée: 1 |
| Nombre de séance B2 : 6/12 | * Relevé le nombre de km | Nombre de circuit C2: 9 | Spécifique (50'): 2 | Ergométrique: 0 | Tête de rivière: 0 | Demi -journée: 4 |
| Nombre de séance B3 : 1 | | Nombre de séquence S1: 5 | | | | |
| Nombre de séance B4 : 1 | | | | | | |
| Force spécifique (frein): 3 | | | | | | |