

# PROGRAMME AVIRON INDOOR LOISIRS 2018 - 2019

Ma 30/10/2018	Je 01/11/2018	Ma 06/11/2018	Je 08/11/2018	Ma 13/11/2018	Je 15/11/2018	Ma 20/11/2018	Je 23/11/2018
<b>Prise de contact ergo</b>	<b>La cadence et l'intensité</b>	<b>La cadence et l'intensité</b>	<b>La cadence et l'intensité</b>	<b>La cadence et l'intensité</b>	<b>La capacité</b>	<b>La capacité</b>	
3x 10' Récup 2' entre séries	3' à 16 cps/min, 3' à 18 cps/min, 3' à 20 cps/min, 3' à 22 cps/min, 3' à 24 cps/min, 10' libre Récup 1' entre séries	3' à 16 cps/min, 3' à 18 cps/min, 3' à 20 cps/min, 3' à 22 cps/min, 3' à 24 cps/min, 10' libre Récup 1' entre séries	2' à 20cps/min, 2' à 22 cps/min, 2' à 24 cps/min en continu 4 séries Récup 2' entre séries	2' à 20cps/min, 2' à 22 cps/min, 2' à 24 cps/min en continu 4 séries Récup 2' entre séries	15' à 18 cps/min 2 séries Récup 2' entre séries <b>Beaujolois nouveau</b>	15' à 20 cps/min 2 séries Récup 2' entre séries	<b>Course 500 m</b>

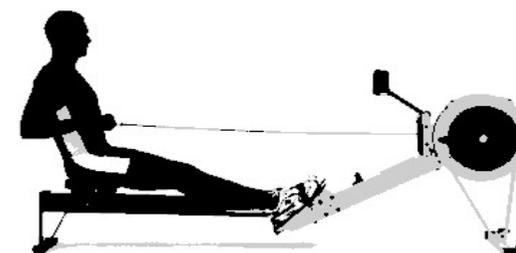
Ma 27/11/2018	Je 29/11/2018	Ma 04/12/2018	Je 06/12/2018	Ma 11/12/2018	Je 13/12/2018	Ma 18/12/2018	Je 20/12/2018
	<b>L'intensité</b>	<b>L'intensité</b>	<b>La vitesse max</b>	<b>La vitesse max</b>	<b>L'objectif distance</b>	<b>L'objectif distance</b>	
<b>Course 500 m</b>	15' avec 1' dure, 1'molle 2 séries Récup 2' entre séries	15' avec 1' dure, 1'molle 2 séries Récup 2' entre séries	15' à 20 cps/min avec 5 x 10 coups vitesse max 2 séries Récup 2' entre séries	15' à 20 cps/min avec 5 x 10 coups vitesse max 2 séries Récup 2' entre séries	4000 mètres à 18 cps/min 2 séries Récup 5' entre séries	4000 mètres à 18 cps/min 2 séries Récup 5' entre séries	<b>Avifun</b>

Ma 01/01/2019	Je 03/01/2019	Ma 08/01/2019	Je 10/01/2019	Ma 15/01/2019	Je 17/01/2019	Ma 22/01/2019	Je 24/01/2019
<b>Bonne année!</b> 	3' à 20 cps/min, 2' à 22 cps/min, 1' à 24 cps/min, 2' à 22 cps/min, 3' à 20 cps/min en continu 3 séries Récup 3' entre séries	3' à 20 cps/min, 2' à 22 cps/min, 1' à 24 cps/min, 2' à 22 cps/min, 3' à 20 cps/min en continu 3 séries Récup 3' entre séries	5000 mètres à 18 cps/min 2 séries Récup 5' entre séries	5000 mètres à 18 cps/min 2 séries Récup 5' entre séries	3' à 20 cps/min, 2' à 24 cps/min, 1' à 28 cps/min en continu 5 séries Récup 2' entre séries	3' à 20 cps/min, 2' à 24 cps/min, 1' à 28 cps/min en continu 5 séries Récup 2' entre séries	<b>Course 1000 m</b>

Ma 29/01/2019	Je 31/01/2019	Ma 05/02/2019	Je 07/02/2019	Ma 12/02/2019	Je 14/02/2019	Ma 19/02/2019	Je 21/02/2019
<b>Course 1000 m</b>	8000 m à 18 cps/min	8000 m à 18 cps/min	2' à 24 cps/min avec résistance ergo max 10 séries Récup 2' entre séries	2' à 24 cps/min avec résistance ergo max 10 séries Récup 2' entre séries	40' à 18 cps/min	40' à 18 cps/min	<b>Course 2000 m</b>

Ma 26/02/2019	Je 28/02/2019	Ma 05/03/2019	Je 07/03/2019	Ma 12/03/2019	Je 14/03/2019	Ma 19/03/2019	Je 21/03/2019
<b>Course 2000 m</b>	(30" à 28 cps/min, 30"récup )X4, (1' à 24 cps/min, 1'récup )X2, (2' à 20 cps/min, 2'récup)X1, (1' à 24 cps/min, 1'récup )X2, (30" à 28 cps/min, 30"récup )X4, 2 séries Récup 3' entre séries	(30" à 28 cps/min, 30"récup )X4, (1' à 24 cps/min, 1'récup )X2, (2' à 20 cps/min, 2'récup)X1, (1' à 24 cps/min, 1'récup )X2, (30" à 28 cps/min, 30"récup )X4, 2 séries Récup 3' entre séries	10000 m à 18 cps/min	10000 m à 18 cps/min	4' à 24 cps/min 5 séries Récup 2' entre séries	4' à 24 cps/min 5 séries Récup 2' entre séries	<b>Avifun</b>

Légende	
	INITIATION A L'ERGOMETRE
	AMELIORATION DE L'ENDURANCE, des fonctions cardio vasculaires, perte de poids
	AMELIORATION DE LA PUISSANCE, travail de force et de vitesse



**Avant la séance d'ergo : 5' d'échauffement**  
**Après la séance d'ergo : Nettoyage des rameurs + Circuit training + Etirements**