


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
Prise de contact ergo	La cadence et l'intensité	La cadence et l'intensité	La cadence et l'intensité	La cadence et l'intensité	La capacité	La capacité	
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 Beaujolois nouveau	15' à 20 cps/min 2 séries Récup 2' entre séries	Course 500 m

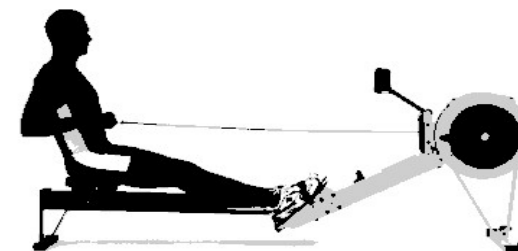
Ma 27/11/2018	Je 29/11/2018	Ma 04/12/2018	Je 06/12/2018	Ma 11/12/2018	Je 13/12/2018	Ma 18/12/2018	Je 20/12/2018
	L'intensité	L'intensité	La vitesse max	La vitesse max	L'objectif distance	L'objectif distance	
Course 500 m	15' avec 1' dure, 1'molle 2 séries Récup 2' entre séries	15' avec 1' dure, 1'molle 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	Avifun

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
Bonne année! 	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	Course 1000 m

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
Course 1000 m	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	Course 2000 m

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
Course 2000 m	(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	Avifun

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