

# PLAN D'ENTRAINEMENT

## Semaine type pour la mise en place d'un macrocycle de reprise visant le développement de la force - catégories U19 et U23

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Vol. global
U19	<b>Musculation Force</b> 2 ou 3 ateliers + renfo		<b>Bateau</b> 45 à 60 mn < 75%	<b>Musculation Force</b> 2 ou 3 ateliers + renfo	<b>Divers aérobie basse</b> 60 à 120 mn	<b>Bateau</b> 45 à 60 mn < 75%	<b>Bateau</b> 45 à 60 mn < 75%	bat 120 mn divers 60 mn muscu. 2 séances
<i>Pour les plus jeunes (U17), en fonction de leur niveau, le développement de la force peut consister en une séance de préparation physique sans charge additionnelle</i>								
U23	<b>Bateau</b> 45 à 60 mn < 75%		<b>Bateau</b> 60 à 80 mn < 75%	<b>Bateau</b> 45 à 60 mn < 75%		<b>Bateau</b> 45 à 60 mn < 75%	<b>Bateau</b> 60 à 80 mn < 75%	bat 340 mn divers 60 mn muscu. 3 séances ergo 40 mn
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Vol. global
U23	<b>Bateau</b> 45 à 60 mn < 75%		<b>Bateau</b> 60 à 80 mn < 75%	<b>Bateau</b> 45 à 60 mn < 75%		<b>Bateau</b> 45 à 60 mn < 75%	<b>Bateau</b> 60 à 80 mn < 75%	bat 340 mn divers 60 mn muscu. 3 séances ergo 40 mn

Chaque séance est précédée par un échauffement adapté et suivie par une séance de mobilité articulaire, notamment pour l'intégrité du rachis.  
Le nombre de séances hebdomadaires est à adapter en fonction du niveau et de la disponibilité des sportifs. Le volume proposé est un volume optimal pour obtenir une progression significative à la fin du cycle et préparer l'athlète à réaliser le volume et la charge de travail du macrocycle suivant.  
L'intensité des séances en bateau et à l'ergomètre est donnée en % de la fréquence cardiaque maximale (FcMax).

Les séances du même type sont interchangeables. Les demi-journées de repos peuvent être déplacées.  
L'enchainement des séances de musculation doit respecter une récupération de 48h pour un même groupe musculaire (exemple : lundi TR et SQ puis mardi EP et DC)  
La séance à l'ergomètre peut être remplacée par une séance en bateau ou de course à pied.

Ce programme est préconisé pour des sportifs confirmés, désireux d'accéder aux Équipes de France U17, U19 et U23.  
La réalisation des exercices de musculation nécessite un apprentissage spécifique, préalable au travail de développement de la force.  
Le cycle peut démarrer par une évaluation de la force maximale afin de mieux cibler les charges qui seront utilisées lors de l'entraînement.

Pour des exemples de séances, rendez-vous sur le site de la MAP, rubrique [Entrainement] > [Fiches pratiques au sol]

- Exemple de méthodes permettant de développer la force au travers de 3 types de sollicitations différentes

## Nombre de séries, répétitions, charges et récupération

	Efforts max	Efforts répétés	Efforts dynamiques
Type de Force	Force max	Hypertrophie	Force vitesse
Intensité	> 85% 1RM	70 à 85%	30 à 85%
Répétitions	< 6	6 à 12	15 à 35
Séries	3 à 7	3 à 10	4 à 8
Récupération	3 à 7	1'30 à 3'	3' à 5'



# PLAN D'ENTRAINEMENT

## Semaine type pour la mise en place d'un macrocycle visant le développement de la force-endurance - catégories U19 et U23

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Vol. global
U19	<b>Musculation Force-endurance</b>	<b>Ergomètre</b>	<b>Bateau</b>	<b>Musculation Force-endurance ou PPG</b>	<b>Musculation Force ou ergomètre</b>	<b>Bateau</b>	<b>Bateau</b>	<b>bat 380 mn</b>
	45 à 80 mn < 85%	80 à 90 mn < 80%				80 à 90 mn < 85%	90 à 120 mn < 75%	<b>divers 60 mn (facultatif)</b> <b>muscu. 2 ou 3 séances</b> <b>ergo 1 ou 2 séances</b>

Pour les plus aguerris, en fonction de leur niveau, une séance "Divers aérobie basse" peut être ajoutée le samedi après-midi.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Vol. global
U23	<b>Bateau</b>	<b>Bateau</b>	<b>Bateau</b>		<b>Bateau</b>	<b>Bateau</b>	<b>Bateau</b>	<b>bat 630 mn</b>
	80 à 90 mn < 75%	80 à 90 mn < 80%	90 à 120 mn < 80%		80 à 90 mn < 75%	90 à 120 mn < 85%	90 à 120 mn < 80%	<b>divers 60 mn</b> <b>muscu. 2 à 3 séances</b> <b>ergo 60 mn</b>
	<b>Musculation Force-endurance</b>	<b>Ergomètre</b>		<b>Musculation Force-endurance</b>	<b>Musculation Force ou ergomètre</b>	<b>Divers aérobie basse</b>		
	45 à 60 mn < 85%					60 à 120 mn		

Chaque séance est précédée par un échauffement adapté et suivie par une séance de mobilité articulaire, notamment pour l'intégrité du rachis.

Le nombre de séances hebdomadaires est à adapter en fonction du niveau et de la disponibilité des sportifs. Le volume proposé est un volume optimal pour obtenir une progression significative à la fin du cycle et préparer l'athlète à réaliser le volume et la charge de travail du macrocycle suivant.

L'intensité des séances en bateau et à l'ergomètre est donnée en % de la fréquence cardiaque maximale (FcMax).

Les séances du même type sont interchangeables. Les demi-journées de repos peuvent être déplacées.

L'enchaînement des séances doit respecter la récupération nécessaire entre deux sollicitations physiologiques de même type.

Des séances à l'ergomètre peuvent remplacer les séances en bateau lorsque celles-ci ne peuvent être réalisées (manque de temps, nuit, météo).

Ce programme est préconisé pour des sportifs confirmés, désireux d'accéder aux Équipes de France U17, U19 et U23.

La réalisation des exercices de musculation nécessite un apprentissage spécifique préalable.

Pour une bonne gestion de la charge de travail, des semaines de récupération dites "à charge réduite" peuvent être placées toutes les 3 à 4 semaines.

La réduction de la charge d'entraînement peut consister en une réduction du nombre de séances, une réduction du volume et/ou de l'intensité des séances, ou les deux.

Le cycle contient les tests de l'Évaluation Fédérale ainsi qu'un contrôle d'entraînement en bateau. En dehors, du test ergomètre sur 2000 m, les autres tests ne nécessitent pas de préparation spécifique.

Pour des exemples de séances, vous pouvez vous référer au catalogue d'entraînement du programme fédéral et au site internet de la MAP, rubrique [Entrainement]

# PLAN D'ENTRAINEMENT

## Microcycles de préparation aux contrôles d'entraînement en bateau (4000 m à 6000 m) - catégories U19 et U23

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Vol. global
U19 + U23	<b>Bateau</b> 60 à 80 mn < 75%	<b>Bateau</b> 80 à 90 mn < 80%	<b>Bateau</b> anaérobiose alactique 6 à 10*15 à 20 s > 100%	<b>Bateau</b> transition aérobie-anaérobiose 2 à 3*8 à 10 mn > 90%	<b>Bateau</b> anaérobiose alactique 6 à 10*15 à 20 s > 100%	<b>Bateau</b> anaérobiose lactique entre 45 et 90 s > 100%	<b>Bateau</b> <b>Contre-la-montre</b> (4000 m à 6000m) > 90%	bat 490 mn divers 90 mn muscu. 1 séance
Musculation Force-endurance			Repos ou aérobiose 45'		Repos ou aérobiose 45'			

Chaque séance est précédée par un échauffement adapté et suivie par une séance de mobilité articulaire, notamment pour l'intégrité du rachis.

Le nombre de séances hebdomadaires est à adapter en fonction du niveau et de la disponibilité des sportifs. Le volume proposé permet d'optimiser la récupération tout en préparant l'objectif de fin de cycle.

L'intensité des séances en bateau et à l'ergomètre est donnée en % de la fréquence cardiaque maximale (FcMax).

Les séances du même type sont interchangeables. Les demi-journées de repos peuvent être déplacées.

L'enchaînement des séances doit respecter la récupération nécessaire entre deux sollicitations physiologiques de même type.

Des séances à l'ergomètre peuvent remplacer les séances en bateau lorsque celles-ci ne peuvent être réalisées (manque de temps, nuit, météo).

Ce programme est préconisé pour des sportifs confirmés, désireux d'accéder aux Équipes de France U17, U19 et U23.

La réalisation des exercices de musculation nécessite un apprentissage spécifique préalable.

Le microcycle de préparation au contrôle d'entraînement en bateau peut également être une semaine à charge réduite.

Le contre-la-montre ne nécessite pas une longue phase de récupération. Le microcycle de développement suivant peut reprendre dès le lendemain

Pour les plus expérimentés, des séances supplémentaires d'intensité basse, peuvent être ajoutées afin de maintenir le rythme d'entraînement.

Pour des exemples de séances, vous pouvez vous référer au catalogue d'entraînement du programme fédéral et au site internet de la MAP, rubrique [Entrainement]