

## Microcycle de préparation aux contrôles d'entraînement à l'ergomètre sur 2000 m - catégories U19 et U23

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
U19 + U23	<b>Ergomètre</b> 45 à 60 mn aérobie/anaérobie 1*2000 m > 90%	<b>Bateau</b> anaérobie alactique 6 à 10*20 s > 100% 80 à 90 mn	<b>Ergomètre</b> 45 à 60 mn anaérobie lactique 2*90 s > 100%	<b>Bateau</b> anaérobie alactique 6 à 10*20 s > 100% 80 à 90 mn	<b>Ergomètre</b> 45 à 60 mn anaérobie lactique 1*90 s > 100%	<b>Contrôle d'entraînement</b> test ergomètre 1*2000 m FcMax	<b>Repos ou Bateau</b> 80 à 90 mn < 75%
	<b>Repos</b> ou aérobie 45' > 70%		<b>Repos</b> ou aérobie 45' > 70%		<b>Repos</b> ou aérobie 45' > 70%	<b>Repos</b> ou aérobie 45' > 70%	

**Vol. global**  
**bat** 270 mn  
**ergo** 120 mn + test  
**divers** 180 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 permet d'optimiser la récupération entre les séances.  
 L'intensité des séances en bateau et à l'ergomètre est donnée en % de la fréquence cardiaque maximale (FcMax).

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).  
 Pour les plus expérimentés, des séances supplémentaires d'intensité basse, peuvent être ajoutées afin de maintenir le rythme d'entraînement.  
 Celles-ci permettent également de compléter la récupération des séances d'anérobie lactique.

Ce programme est préconisé pour des sportifs confirmés, désireux d'accéder aux Équipes de France U17, U19 et U23.  
 Le microcycle de préparation au contrôle d'entraînement à l'ergomètre peut également être une semaine à charge réduite.  
 Le lendemain du contrôle d'entraînement peut être consacré au repos avant de reprendre le microcycle suivant.  
 Si le contrôle d'entraînement est réalisé le dimanche, la séance du vendredi devra être réalisée le samedi. Une séance d'aérobie (bateau, ergo ou autre) pourra être ajoutée dans la semaine.

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