

# PLAN D'ENTRAINEMENT HEBDOMADAIRE SAISON 2018

## S°41

Cycle : Réadaptation à l'effort (4 semaines, 2/4)

Du 09 au 15  
octobre

Semaine : réadaption effort ppg et eb1 bateau

Intensité semaine



	Séance n°1						Séance n°2						Séance n°3					
	EB1	EB2	FS	EC	VE/V	R	CS	FP	FE	FM	CAP	PPG	VES	VEG	VTE	EFP	EFM	Eff.
<b>Lundi</b>	<b>Course à pied :</b> <i>encadrée</i> VMA: 20 à 30' footing (8 x 30"/30" 105% VMA) x 2 r= 3' R= 15' avec étirement																	
V.Th												1,5		1,5	1,5			
<b>Mardi</b>	<b>Bateau :</b> (2'CS/ 4'EB1/ 1'EB2) x 7 r= 2'						<b>Muscu / Renfo :</b> <i>encadrée</i> FE circuit training 1h30											
V.Th	6	1,5				4	3		1,5				1,5	1,5	3			
<b>Mercredi</b>	<b>Bateau :</b> <i>encadrée</i> Travail en groupe bateau/ renfo => fiche séance Jeremy						<b>Course à pied :</b> 45' footing allure facile											
V.Th	5	1		0	0	4	4				1	1	1	2,5	3,5			
<b>Jeudi</b>	<b>Bateau :</b> 12km Eb1						<b>Musculation :</b> <i>encadrée</i> FP sur circuit 1h30											
V.Th	12					2		1,5					1,5	1,5	3			
<b>Vendredi</b>	<b>Course à pied :</b> Séance longue 1h15 sur chemin						<b>Bateau :</b> <i>encadrée</i> ech: 20' variation cadence (1'1'1' r=30") x 5 r=20'											
V.Th	4	1,3					1				1,5		1	1,5	2,5			
<b>Samedi</b>	<b>Bateau :</b> <i>encadrée</i> Eb1 + évaluation technique : (250/ 500/ 1000/ 250 r= 1') x 6' r=3'						<b>Natation :</b> <i>encadrée</i> 15' renforcement musculaire. Ech: 300m Test: 400m (éval physique et technique) R= 100m											
V.Th	12											1	1,5	1	2,5			
<b>Dimanche</b>	Slalom Donchery pour Minime - cadet (débutant)/ pour les autres => 2h00 autres aérobies																	
V.Th														2	2			
V.Th Semaine	39	3,8	0	0	0	10	8	1,5	1,5	0	4	2	6,5	11,5	18	0	0	0

La semaine est principalement dédiée à des séances aérobies, le volume est plus important mais l'intensité des séances est modérée voir basse. Le but est de réhabituer le corps à l'effort et à un volume d'entraînement.

En bateau et en PPG se concentrer/ s'orienter sur les bases techniques sans aller dans les détails. Et cela, même, si l'avancement ou la charge est moindre. L'évaluation de fin de semaine permettra de vous situer votre niveau technique sur des éléments de base.



Echéance cycle :

Chrono Champenois







