

# PLAN D'ENTRAINEMENT HEBDOMADAIRE SAISON 2018

## S°42

Cycle : Réadaptation à l'effort (4 semaines, 3/4)

Du 16 au 22  
octobre

Semaine : réadaption effort ppg et eb1/eb2 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>Bateau:</b> 8km EB1						<b>Course à pied :</b> <i>encadrée</i> Sortie longue 1h20 avec 2 x 10' (80 à 85%) r=2'											
V.Th	8										1,5		1	1,5	2,5			
<b>Mardi</b>	<b>Bateau :</b> (2' EB1/ 1' EB2/ 4'EB1/ 2'EB2/ 8'EB1 r=1') x 3 r=3'						<b>Muscu / Renfo :</b> <i>encadrée</i> FE circuit training 1h30											
V.Th	8	1,8				4			1,5				1,5	1,5	3			
<b>Mercredi</b>	<b>Bateau :</b> ech: 20' Eb2: 4 x 250, 2 x 500, 1 x 1000 r=3' R=20'						<b>Course à pied :</b> 45' facile (dérouler les jambes)						<b>Gainage :</b> 45' proprioception + coordination					
V.Th	3	3		0	0	5					1	1	1,5	2	3,5			
<b>Jeudi</b>	<b>Bateau :</b> eb1: 4'6'8'10'12'10'8'6'4' r=1'						<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> 20' footing + 2 x (5x 400m (95%) r=1') r=3' + footing 15'						<b>Bateau :</b> <i>encadrée</i> 15' ech 4 x 1' cadence basse avec frein + 4 x 1' FES + 4 x 100 V. R=15'											
V.Th	3	0,5	1		0,4	3	1				1,5		1	1	2			
<b>Samedi</b>	<b>Bateau :</b> <i>encadrée</i> ech : Eb1 (1'2'3'4' r=1') + 2 x 1' EB2 progressif. 5 x 1500 décomposés avec virage. R=4' + R= 20'						<b>Natation :</b> <i>encadrée</i> renfo 15' + séance nage de 1600m total (ech + séance + récup)											
V.Th	8	1		1		4	1				1		1,5	1	2,5			
<b>Dimanche</b>	<b>CHRONO - CHAMPENOIS</b>																	
V.Th	<i>Compétition</i>																	
V.Th Semaine	42	6,3	1	1	0,4	18	2	1,5	1,5	0	4	2	8	8,5	16,5	0	0	0

- La semaine est principalement dédiée à des séances aérobies, le volume est quasiment le même que la semaine précédente mais les intensités des séances augmentent. Dans l'objectif de réhabituer le corps à des efforts plus intense et à un volume d'entraînement.
- En bateau et en PPG se concentrer/ s'orienter sur les bases techniques. Appliquer - automatiser les consignes techniques vuent en s°41.
- En compétition, mettre en place son protocole d'éch. Organiser sa course autour d'une strategie et d'une qualité technique =>Donner le meilleur, dépassement de soi.



Echéance cycle :

Chrono Champenois