

PLAN D'ENTRAINEMENT FEVRIER 2012 GROUPE JUNIOR

OBSERVATIONS: Les zones de vacances étant décalées, ce programme reste un programme type à toutes et tous. Profiter des vacances scolaires pour multiplier les sorties en bateaux et donc les kilomètres. Deuxième test ergo obligatoire sur le chemin de sélection programmé le 12/02. Stage national du 18 au 26. Les athlètes convoqués décalent la date du test ergo et sa préparation, pour le réaliser le 19 en stage!

La semaine 8 sert de référence pour une semaine de période de vacances scolaires

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SEMAINE 5						
30-janv	31-janv	01-févr	02-févr	03-févr	04-févr	05-févr
					18 km B2 2 x 25' Pause: 5'	18 km B2 2 x 25' Pause: 5'
Footing - 45' Etirements	Échauffement (libre) Musculation C2 3 circuits	20 km (S2) 3 *10' - Cad: 15 - Pause:10' Intensité maximale	Ergomètre - 16-20km Travail continu Etirements	Échauffement 15' ergomètre Musculation C1	15 km B1 Travail continu	
SEMAINE 6 Semaine de préparation test ergo (sauf convoqués stage national).						
06-févr	07-févr	08-févr	09-févr	10-févr	11-févr	12-févr
						Test Ergométrique 1 x 2000m (obligatoire)
Ergomètre B4 1 x 2000m progressif (préparation test ergo)	Footing - 45'	15 km B1 Travail continu	REPOS	Ergomètre - 45' 6 x 10 coups	Ergomètre-30' (75%) 1 x 500m Max	
SEMAINE 7					Stage nat. SOUSTONS	Stage nat. SOUSTONS
13-févr	14-févr	15-févr	16-févr	17-févr	18-févr	19-févr
					18 km B2 2 x 25' Pause: 5'	18 km B2 2 x 25' Pause: 5'
Footing - 45' Etirements	Échauffement (libre) Musculation C2 3 circuits	20 km (S2) 3 *10' - Cad: 15 - Pause:10' Intensité maximale	Ergomètre - 16-20km Travail continu Etirements	Échauffement 15' ergomètre Musculation C1	15 km B1 Travail continu	
SEMAINE 8 Stage nat. SOUSTONS Stage nat. SOUSTONS Stage nat. SOUSTONS Stage nat. SOUSTONS Stage nat. SOUSTONS Stage nat. SOUSTONS						
20-févr	21-févr	22-févr	23-févr	24-févr	25-févr	26-févr
					16 km B2 2 x 25' Pause: 5'	16 km B4 3000m cad.26/28
20 km B1 Travail continu	Échauffement (libre) Musculation C2 3 circuits	20 km B1 Travail continu	18 km B2 2 x 25' Pause: 5'	Échauffement (libre) Musculation C2 2 circuits	15 km B1 Travail continu	
SEMAINE 9 Semaine de préparation à la tête de rivière de zone						
27-févr	28-févr	29-févr	01-mars	02-mars	03-mars	04-mars
						TETE DE RIVIERE ZONE 12 km
Footing - 45' Etirements	Échauffement 15' ergo. Musculation C1	15 km B1 Travail continu	REPOS	15 km B1 Travail continu	12 km B1 Travail continu 1 X 500m	
KM BAT. FEV :277	ERGOMÈTRE	MUSCULATION	FOOTING	EVALUATION	COMPÉTITION/TEST	STAGE NATIONAL
Nombre de séances B1: 7	nombre de séances 5	Nombre séances C2 : 3	Spécifique (45'): 2	évaluation 95%: 0	Ergométrique: 1	
Nombre de séances B2 : 6	Séance B4: 1	Nombre de circuits C2 : 8		max muscu: 0	Tête de rivière: 0	
Nombre de séances B3 : 0		Nombre de séances C1: 3			Spécifique (2000m): 0	
Nombre de séances B4 : 1						
Force spécifique (frein): 2						
TOTAUX DU 1er SEPT. AU 28 FEV.						
KM BATEAU: 1792						
Nbre tours de C2: 52						

