NOTE D'ENTRAINEMENT OCT/NOV/DEC 2016

Une séance d'entrainement comprend à minima :

- **<u>Un échauffement :</u>**
  De 10 à 15 minutes sous forme de footing ou vélo ou ergomètre
  Rappel : C'est une mise en train du corps.

- **<u>Le corps de séance :</u>**
  2 fois 2000 mètres espacé de 5 minutes de récupération pour boire, se dégourdir les jambes.
  Ce corps de séance doit évoluer pendant la saison hivernale, par exemple la première semaine rester sur 2x2000 puis 3x2000 la semaine suivante, puis 2x3000 pour arriver en décembre à 2x4000m.
  Alterner une séance de B1 (cadence 16 à 18 avec une pulsation à 24 sur 10 secondes) et de B2 (cadence 18 à 20 avec une pulsation à 26 sur 10 secondes) avec votre temps personnalisé (pas celui de l'autre que l'on veut battre à tous prix) ;

- **<u>La fin de séance :</u>**
  A l'ergomètre, programmer un 100 mètres et faire un départ et les coups forts en montant la cadence tout en privilégiant la longueur du coup d'aviron et la rapidité d'exécution.
  En bateau, se mettre en bord à bord et faire une course avec un départ et 10 coups.

  Toutes les séances type ergomètre doivent être enregistré sous forme de capture d'écran ou noté sur le téléphone avec la date de la séance, la distance, le temps total, le temps au 500 mètres, la cadence et les watts.
  Me retourner par SMS au 06 03 44 46 22.

  Vous pouvez rajouter un footing par semaine de 30 minutes pour les moins aguerries à ce type d'effort à 1h00 pour les plus entrainées. Si vous avez des problèmes articulaires faire le choix du vélo d'appartement ou d'extérieur et doublé le temps du footing soit 1h00 à 2h00 de travail continu type B1.
  Une séance de natation peut etre programmée en remplacement du footing ou additionnée pour les plus disponibles.

- **<u>Les étirements :</u>**
  A la fin de votre entrainement, prendre 10 minutes pour s'étirer avec tous les exercices que vous connaissez.
  Ce temps de travail est nécessaire pour une bonne récupération, éviter les blessures musculaires et il permet de gagner de la longueur sur le coup d'aviron.