NOTE D'ENTRAINEMENT DEC 2016 : PREPARATION A LA COMPETITION

Pour préparer au mieux ce championnat Régional Aviron Indoor du 11 décembre :

- **Lundi 0512:**
  Séance B4
  Bien s'échauffer pendant 30 minutes.
  Faire un parcours de 1000 mètres qui se décompose en 1x500 m puis 2x250m
  Le premier 500m le faire à la cadence 24 puis enchainer le premier 250m à cadence 28 puis le dernier 250m à cadence 32. Pas de temps d'arrêt, faire le parcours d'un trait. Bien programmer son 1000m avec un temps de passage à 250m.
  Récupérer sur 20 minutes à cadence 16 ou faire un footing
  Me transmettre le résultat du parcours avec les temps de passage au 500m.

- **Mardi 0612 :**
  Séance B1
  Faire un échauffement classique
  Corps de séance 2x3000m à 70%
  Programmer un 100m avec un départ
  Etirements

- **Mercredi 0712 :**
  Séance B5
  Faire un échauffement de 30 minutes avec 3 accélérations
  Programmer une distance sur 500m sans temps de passage
  Le réaliser a cadence 32 avec le temps au 500m du dernier 250m du B4
  Récupérer sur 20 minutes à cadence 16 ou faire un footing
  Me transmettre le résultat du parcours avec le temps de passage au 500m.

- **Jeudi 0812 :**
  Repos

- **Vendredi 0912 :**
  Séance B1/B6
  Faire un échauffement classique
  Corps de séance 2x3000m à 70%
  Sur le deuxième parcours commencer par un départ et 10 coups à la cadence la plus haute puis prendre un rythme à cadence 16 à 70% et au 2000 accélérer sur 10 coups à la cadence la plus haute puis recommencer au 1000 m et sur le dernier 100m
  Programmer un 100m avec un départ
  Etirements

- **Samedi 1012 :**
  Séance B5
  Faire un échauffement de 30 minutes avec 3 accélérations
  Programmer une distance sur 250m sans temps de passage
  Le réaliser a cadence 32 avec le temps au 500m du dernier 250m du B4
  Récupérer sur 20 minutes à cadence 16