

PROGRAMME ENTRAINEMENT - MASTERS - DU 11 NOVEMBRE 2019 AU 15 MARS 2020

11-nov	12-nov	13-nov	14-nov	15-nov	16-nov	17-nov
	MUSCULATION FICHE 1 <i>Etirements 10'</i>	ERGOMÈTRE 6 X 2 000 m @ 18 - Z1 <i>Gainage 15' Etirements 10'</i>		DIVERS AÉROBIE 1H - Z1 <small>(VÉLO, NATATION, FOOTING, ERGO, BATEAU) AU CHOIX</small> <i>Gainage 15' Etirements 10'</i>	BATEAU 6 X 3' @ 24 / p' 3 14 km <i>Etirements 10'</i>	BATEAU 4 X 2 000 @ 20 - Z2 14 KM <i>Gainage 15' Etirements 10'</i>
18-nov	19-nov	20-nov	21-nov	22-nov	23-nov	24-nov
	MUSCULATION FICHE 1 <i>Etirements 10'</i>	ERGOMÈTRE (6 X 2' / p' 2') x 2 (20/22/24/28/24/20) <i>Gainage 15' Etirements 10'</i>		DIVERS AÉROBIE 1H - Z1 <small>(VÉLO, NATATION, FOOTING, ERGO, BATEAU) AU CHOIX</small> <i>Gainage 15' Etirements 10'</i>	BATEAU 5 X 2 000 @ 18 - Z1 14 KM <i>Gainage 15' Etirements 10'</i>	BATEAU 2 X (6 X 30" / p' 30") @ 34 12 km <i>Gainage 15' Etirements 10'</i>
25-nov	26-nov	27-nov	28-nov	29-nov	30-nov	01-déc
	MUSCULATION FICHE 1 <i>Etirements 10'</i>	ERGOMÈTRE TEST D'EFFORT ESTIMATION ZONES FC <i>Gainage 15' Etirements 10'</i>		DIVERS AÉROBIE 1H - Z1 <small>(VÉLO, NATATION, FOOTING, ERGO, BATEAU) AU CHOIX</small> <i>Gainage 15' Etirements 10'</i>	BATEAU 5 X 2 000 @ 18 - Z1 12 KM <i>Gainage 15' Etirements 10'</i>	ERGOMÈTRE Echauffement 20' 2 X 1 000 @ 24 Recup 15'
02-déc	03-déc	04-déc	05-déc	06-déc	07-déc	08-déc
	ERGOMÈTRE Echauffement 20' 2 X 500 m Recup 15'	ERGOMÈTRE 3 X 3 000 m @ 18 - Z1 <i>Gainage 15' Etirements 10'</i>		ERGOMÈTRE Echauffement 20' 1 X 500 m Recup 15'	EVALUATION ERGO	BATEAU 3 X 3 000 @ 18 - Z1 12 KM <i>Gainage 15' Etirements 10'</i>
09-déc	10-déc	11-déc	12-déc	13-déc	14-déc	15-déc
	DIVERS AÉROBIE 1H - Z1 <small>(VÉLO, NATATION, FOOTING) AU CHOIX</small> <i>Gainage 15' Etirements 10'</i>	ERGOMÈTRE 10 X 30" / p' 2'30 <i>Gainage 15' Etirements 10'</i>		DIVERS AÉROBIE 1H - Z1 <small>(VÉLO, NATATION, FOOTING, ERGO, BATEAU) AU CHOIX</small> <i>Gainage 15' Etirements 10'</i>	BATEAU 1 X 1 000 m @ 32 10 KM <i>Gainage 15' Etirements 10'</i>	GRAND NATIONAL À 8

Chaque séance bateau est à terminer par une série de 10 intensité max et un départ.
Les séances sont à articuler au mieux selon l'emploi du temps de chacun.

PROGRAMME ENTRAINEMENT - MASTERS - DU 11 NOVEMBRE 2019 AU 15 MARS 2020

16-déc	17-déc	18-déc	19-déc	20-déc	21-déc	22-déc
	MUSCULATION	ERGOMÈTRE		DIVERS	BATEAU	BATEAU
	FICHE 2	4 X 3 000 m @ 18 - Z1		AÉROBIE 1H - Z1 <small>(VÉLO, NATATION, FOOTING, ERGO, BATEAU) AU CHOIX</small>	5 X 2 000 @ 18 - Z1 14 KM	4 X 2 000 @ 20 - Z2 14 KM
<i>Gainage 15' Etirements 10'</i>	<i>Etirements 10'</i>	<i>Gainage 15' Etirements 10'</i>	<i>Gainage 15' Etirements 10'</i>	<i>Gainage 15' Etirements 10'</i>	<i>Gainage 15' Etirements 10'</i>	<i>Gainage 15' Etirements 10'</i>
23-déc	24-déc	25-déc	26-déc	27-déc	28-déc	29-déc
MUSCULATION		NOËL	DIVERS		BATEAU	BATEAU
FICHE 2			AÉROBIE 1H - Z1 <small>(VÉLO, NATATION, FOOTING, ERGO, BATEAU) AU CHOIX</small>		5 X 4' @ 24 / p' 3 14 km	5 X 2 000 @ 18 - Z1 14 KM
<i>Etirements 10'</i>			<i>Gainage 15' Etirements 10'</i>		<i>Etirements 10'</i>	<i>Gainage 15' Etirements 10'</i>
30-déc	31-déc	01-janv	02-janv	03-janv	04-janv	05-janv
MUSCULATION		NOUVEL AN	DIVERS		BATEAU	BATEAU
FICHE 2			AÉROBIE 1H - Z1 <small>(VÉLO, NATATION, FOOTING, ERGO, BATEAU) AU CHOIX</small>		5 X 2 000 @ 18 - Z1 14 KM	2 X (6 X 30" / p' 30") @ 34 12 km
<i>Etirements 10'</i>			<i>Gainage 15' Etirements 10'</i>		<i>Gainage 15' Etirements 10'</i>	<i>Gainage 15' Etirements 10'</i>
06-janv	07-janv	08-janv	09-janv	10-janv	11-janv	12-janv
	MUSCULATION	ERGOMÈTRE		DIVERS	BATEAU	BATEAU
	FICHE 2	(6 X 2' / p' 2') x 2 (20/22/24/28/24/20)		AÉROBIE 1H - Z1 <small>(VÉLO, NATATION, FOOTING, ERGO, BATEAU) AU CHOIX</small>	5 X 2 000 @ 18 - Z1 14 KM	4 X 2 000 @ 20 - Z2 14 KM
	<i>Etirements 10'</i>	<i>Gainage 15' Etirements 10'</i>		<i>Gainage 15' Etirements 10'</i>	<i>Gainage 15' Etirements 10'</i>	<i>Gainage 15' Etirements 10'</i>
13-janv	14-janv	15-janv	16-janv	17-janv	18-janv	19-janv
	MUSCULATION	ERGOMÈTRE		DIVERS	BATEAU	BATEAU
	FICHE 2	4 X 3 000 m @ 18 - Z1		AÉROBIE 1H - Z1 <small>(VÉLO, NATATION, FOOTING, ERGO, BATEAU) AU CHOIX</small>	5 X 2 000 @ 18 - Z1 14 KM	4 X 2 000 @ 20 - Z2 14 KM
<i>Gainage 15' Etirements 10'</i>	<i>Etirements 10'</i>	<i>Gainage 15' Etirements 10'</i>	<i>Gainage 15' Etirements 10'</i>	<i>Gainage 15' Etirements 10'</i>	<i>Gainage 15' Etirements 10'</i>	<i>Gainage 15' Etirements 10'</i>

Chaque séance bateau est à terminer par une série de 10 intensité max et un départ.
Les séances sont à articuler au mieux selon l'emploi du temps de chacun.

PROGRAMME ENTRAINEMENT - MASTERS - DU 11 NOVEMBRE 2019 AU 15 MARS 2020

20-janv	21-janv	22-janv	23-janv	24-janv	25-janv	26-janv
	MUSCULATION FICHE 3 <i>Etirements 10'</i>	ERGOMÈTRE 3 X (2000 @ 18 / 1000 @ 20 / 500 @ 24 / p' 1) <i>Gainage 15' Etirements 10'</i>		DIVERS AÉROBIE 1H - Z1 <small>(VÉLO, NATATION, FOOTING, ERGO, BATEAU) AU CHOIX</small> <i>Gainage 15' Etirements 10'</i>	BATEAU 5 X 2 000 @ 18 - Z1 14 KM <i>Gainage 15' Etirements 10'</i>	BATEAU 2 X 1 000 m @ 28 12 KM <i>Gainage 15' Etirements 10'</i>
27-janv	28-janv	29-janv	30-janv	31-janv	01-févr	02-févr
	MUSCULATION FICHE 3 <i>Etirements 10'</i> programmer intervalles temps	ERGOMÈTRE 10 X 30" / p' 2'30 <i>Gainage 15' Etirements 10'</i>		DIVERS AÉROBIE 1H - Z1 <small>(VÉLO, NATATION, FOOTING, ERGO, BATEAU) AU CHOIX</small> <i>Gainage 15' Etirements 10'</i>	BATEAU 1 X 500 m course 10 KM <i>Gainage 15' Etirements 10'</i>	COUPE LIFA 2
03-févr	04-févr	05-févr	06-févr	07-févr	08-févr	09-févr
	ERGOMÈTRE Echauffement 20' 2 X 500 m Recup 15'	ERGOMÈTRE 3 X 3 000 m @ 18 - Z1 <i>Gainage 15' Etirements 10'</i>		ERGOMÈTRE Echauffement 20' 1 X 500 m Recup 15'	EVALUATION ERGO	BATEAU 3 X 3 000 @ 18 - Z1 12 KM <i>Gainage 15' Etirements 10'</i>
10-févr	11-févr	12-févr	13-févr	14-févr	15-févr	16-févr
	MUSCULATION FICHE 3 <i>Etirements 10'</i>	ERGOMÈTRE 2 X 6 000 m @ 18 - Z1 <i>Gainage 15' Etirements 10'</i>		DIVERS AÉROBIE 1H - Z1 <small>(VÉLO, NATATION, FOOTING, ERGO, BATEAU) AU CHOIX</small> <i>Gainage 15' Etirements 10'</i>	BATEAU 2 X 5 000 @ 18 - Z1 14 KM <i>Gainage 15' Etirements 10'</i>	BATEAU 2 X 6 000 @ 18 - Z1 14 KM <i>Gainage 15' Etirements 10'</i>

Chaque séance bateau est à terminer par une série de 10 intensité max et un départ.
Les séances sont à articuler au mieux selon l'emploi du temps de chacun.

PROGRAMME ENTRAINEMENT - MASTERS - DU 11 NOVEMBRE 2019 AU 15 MARS 2020

17-févr	18-févr	19-févr	20-févr	21-févr	22-févr	23-févr
	MUSCULATION FICHE 3 <i>Etirements 10'</i>	ERGOMÈTRE 3 X (2000 @18 / 1000 @ 20 / 500 @ 24 / p' 1) <i>Gainage 15' Etirements 10'</i>	<i>Gainage 15' Etirements 10'</i>	DIVERS AÉROBIE 1H - Z1 <small>(VÉLO, NATATION, FOOTING, ERGO, BATEAU) AU CHOIX</small> <i>Gainage 15' Etirements 10'</i>	BATEAU 2 X 5 000 @ 18 - Z1 14 KM <i>Gainage 15' Etirements 10'</i>	BATEAU 1 X 4 000 @ allure course 14 KM <i>Gainage 15' Etirements 10'</i>
24-févr	25-févr	26-févr	27-févr	28-févr	29-févr	01-mars
	ERGOMÈTRE Echauffement 20' 2 X 500 m Recup 15'	ERGOMÈTRE 4 X 2 000 m @ 18 - Z1 <i>Gainage 15' Etirements 10'</i>		DIVERS AÉROBIE 1H - Z1 <small>(VÉLO, NATATION, FOOTING, ERGO, BATEAU) AU CHOIX</small> <i>Gainage 15' Etirements 10'</i>	Tête de Rivière de Bruges	
02-mars	03-mars	04-mars	05-mars	06-mars	07-mars	08-mars
	MUSCULATION FICHE 3 <i>Etirements 10'</i>	ERGOMÈTRE 2 X 6 000 m @ 18 - Z1 <i>Gainage 15' Etirements 10'</i>		DIVERS AÉROBIE 1H - Z1 <small>(VÉLO, NATATION, FOOTING, ERGO, BATEAU) AU CHOIX</small> <i>Gainage 15' Etirements 10'</i>	BATEAU 2 X 5 000 @ 18 - Z1 14 KM <i>Gainage 15' Etirements 10'</i>	BATEAU 4 X 2 000 @ 20 - Z2 14 KM <i>Gainage 15' Etirements 10'</i>
09-mars	10-mars	11-mars	12-mars	13-mars	14-mars	15-mars
	BATEAU 1 X 1 000 m course 10 KM <i>Gainage 15' Etirements 10'</i>	BATEAU 4 X 2 000 @ 18 - Z1 12 KM <i>Gainage 15' Etirements 10'</i>		BATEAU 4 X 15 coups allure course 8 KM <i>Gainage 15' Etirements 10'</i>	CHAMPIONNAT DE France LONGUE DISTANCE	

*Chaque séance bateau est à terminer par une série de 10 intensité max et un départ.
Les séances sont à articuler au mieux selon l'emploi du temps de chacun.*