



Plan d'entraînement aviron indoor pour un objectif de progression à 2 mois

Introduction

Avant de commencer ce plan d'entraînement il est nécessaire de connaître vos repères sur ergomètres
Pour cela vous tester :

- FC max = Fréquence cardiaque maximale obtenue sur 10 minutes d'ergo à fond
- VM max = Vitesse moyenne maximale sur 500m observée sur 2000m à fond

La FC max peut s'évaluer approximativement de la façon suivante : $220 - \text{age}$

Exemple

FC max = 180 pulses/mn

VM max = 1'40"

75% de la fréquence cardiaque maximale (75% FC max.) pour une personne où la fréquence maximale serait de 180 ppm correspond à :

$$0,75 \times 180 = 135 \text{ ppm}$$

75% FC max = 135 pulses cardiaques / mn

75% de la vitesse moyenne maximale sur 500m (75% VM max) d'une personne réalisant 01:45.0 au 500m (105 secondes) correspond à ajouter 25% de temps.

$$\text{Soit : } 105 \times (1 - 75\%) = 26,25 \text{ s}$$

$$105 + 26,25 = 131,25 \text{ secondes}$$

$$75\% \text{ VM max} = 02:11.3 / 500\text{m}$$

Tableaux de référence

FC max.	220	200	180	160
50%	110	100	90	80
70%	154	140	126	112
75%	165	150	135	120
80%	176	160	144	128
85%	187	170	153	136
90%	198	180	162	144
95%	209	190	171	152

VM max.	1:30	1:40	1:50	2:00	2:10
50%	2:15	2:30	2:45	2:11	2:23
70%	2:33	2:50	3:07	2:12	2:25
75%	2:37	2:55	3:12	2:13	2:25
80%	2:42	3:00	3:18	2:13	2:26
85%	2:46	3:05	3:23	2:13	2:26
90%	2:51	3:10	3:29	2:14	2:27
95%	2:55	3:15	3:34	2:14	2:27

Type de séances d'ergomètre

E1 : Séance de type aérobie

Cadence 18 : Intensité de 75 à 80% de FC max ou de 70 à 75 % de la VM max. réalisée sur 2 000m.

Échauffement progressif de 10 à 15'

Réaliser de 30' à 90' d'effort. Les séances peuvent avoir des pauses très brèves permettant de retirer une couche de vêtement ou de s'hydrater

Les premières séances pourraient être de 3 x 10' et progressivement dans le temps progresser vers des efforts plus longs de 3 x 20' ou 2 x 45'

E2: Séance de type aérobie

Cadence 18/20. : Intensité de 80 à 85% de FC max ou de 75 à 80 % de la VM max

Échauffement progressif de 10 à 15'

Réaliser de 15' à 40' d'effort. On peut par exemple : commencer les premières séances par 3 x 10' et terminer par 4 x 10' ou 2 x 20')

Important: Les séances 1 et 2 peuvent se terminer par une ou deux séries de 10 coups d'une intensité maximale. Ces séries suffisent à entretenir les qualités de vitesse et de puissance.

E3 : Séance de type aérobie élevée.

Cadence 22 à 24 : Intensité de 85 à 90% de FC max ou de 80 à 90 % de la VM max. réalisée sur 2000m

Échauffement progressif de 10 à 15'

Réaliser de 8' à 16' d'effort. On peut par exemple commencer les premières séances par 3 x 4' et terminer par 2x 8' ou 2 x 2000m)

E4: Séance de transition aérobie-anaérobie.

Cadence 24 à 32

Échauffement progressif de 10 à 15'.

Cette séance est un test progressif sur 2000m à réaliser de la manière suivante: 1000m à cadence 24, 500m à cadence. 28, 500m à cadence. 32.

Le temps réalisé est généralement supérieur de 10" à 15" par rapport aux possibilités sur 2000m max. C'est un bon indicateur de l'état de forme du moment.

E5: Séance anaérobie lactique. Cadence 30 à maxi.

Intensité optimale, de 95 à 105 % de la VM max sur 2000m.

Échauffement progressif de 10 à 15' Réaliser de 2' à 6' d'effort. On peut par exemple

Selon les séances : 1 x 500m, 5 x 500m ou 1x 1000m ... ou encore 6 fois 30 coups "durs" alternés avec 30 coups "mous".

E6 : Séance force-vitesse, anaérobie alactique.

Cadence 18/20 et maxi pendant les séries.

Échauffement progressif de 10 à 15'

Réaliser par exemple 1 x 30' avec 6 fois 10 coups maxi toutes les 4',

Test Séance d'évaluation. Échauffement progressif de 10 à 15'. Puis, programmer l'écran sur la distance de 2000 mètres. Ramer la distance

à cadence supérieure à 30 coups/minute avec une intensité élevée et régulière.

Suggestion: En ce qui concerne les séances E2 et E3, nous recommandons, si vous en avez la possibilité et le goût, de varier l'activité (footing, vélo, natation...) mais sans modifier la dominante physiologique prévue dans la séance.

Plan d'enchaînement des séances

Découverte - 2 séances par semaine

Semaine	Séance 1	Séance 2
1ere semaine	Test	E1
2eme semaine	E2	E1
3eme semaine	E3	E1
4eme semaine	E6	E1
5eme semaine	E5	E4
6eme semaine	E2	E1
7eme semaine	E4	E6
8eme semaine	E5	compétition

Entraîné - 3 séances par semaine

Semaine	Séance 1	Séance 2	Séance 3
1ere semaine	Test	E6	E1
2eme semaine	E3	E2	E1
3eme semaine	E3	E6	E1
4eme semaine	E3	E5	E4
5eme semaine	Repos	E2	E1
6eme semaine	E3	E6	E1
7eme semaine	E2	E1	Repos
8eme semaine	E4	E5	compétition

Performance - 4 séances par semaine

Semaine	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4
1ere semaine	Test	E2	E6	E1
2eme semaine	E3	E1	E2	E1
3eme semaine	E3	E1	E6	E1
4eme semaine	E3	E1	E5	E4
5eme semaine	Repos	E1	E2	E1
6eme semaine	E3	E1	E6	E1
7eme semaine	E2	E1	E6	Repos
8eme semaine	E4	E1	E5	compétition