PLAN D'ENTRAINEMENT JUNIOR DECEMBRE 2014

Observations: DATES DE L'EVALUATION FEDERALE: DU 1er AU 15 DECEMBRE! FERMETURE DU SERVEUR 15/12 MINUIT!
1er test à l'ergomètre obligatoire. Il faut multiplier le nombre de séances pendant les vacances, mais prévoir une coupure.
Une séance hebdomadaire de 25 km en bateau long est à nouveau préconisée sur le plan d'entraînement.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SEMAINE 49	EVALUATION FEDERALE					
01-déc	02-déc	03-déc	04-déc	05-déc	06-déc	07-déc
					Test Ergomètrique 1 x 2000m (obligatoire)	25 km Travail continu B1 (bateau long)
Ergomètre B4 1 x 2000m progressif (préparation test ergo)	**Ergomètre - 45' B1 6 x 10 coups**	15 km B1 Travail continu	**Ergomètre - 45' B1 6 x 10 coups**	**Ergomètre-30' 1 x 500m Max**	15 km B1 Travail continu	
SEMAINE 50						
08-déc	09-déc	10-déc	11-déc	12-déc	13-déc	14-déc
					18 km B2 2 x 25' Pause: 5'	25 km Travail continu B1 (bateau long)
Footing - 45' Etirements	Échauffement (libre) **Musculation C2** 3 circuits	**20 km (S2)** 3 *10' - Cad: 15 - Pause:10' Intensité maximale	**Ergomètre - 45' B1** Étirements	Échauffement (libre) **Musculation C2** 3 circuits	15 km B1 Travail continu	
SEMAINE 51						
15-déc	16-déc	17-déc	18-déc	19-déc	20-déc	21-déc
DATE LIMITE POUR RENSEIGNER L'EVALUATION FEDERALE					18 km B2 2 x 25' Pause: 5'	25 km Travail continu B1 (bateau long)
Footing - 45' Etirements	Échauffement (libre) **Musculation C2** 3 circuits	**20 km (S2)** 3 *10' - Cad: 15 - Pause:10' Intensité maximale	**Ergomètre - 45' B1** Étirements	Échauffement (libre) **Musculation C2** 3 circuits	15 km B1 Travail continu	
SEMAINE 52	Vacances scolaires					
22-déc	23-déc	24-déc	25-déc	26-déc	27-déc	28-déc
	15 km B1 Travail continu		**REPOS**	15 km B1 Travail continu	18 km B2 2 x 25' Pause: 5'	**COUPURE**
18 km B2 2 x 25' Pause: 5'	Échauffement (libre) **Musculation C2** 3 circuits	20 km B1 Travail continu	**REPOS**	Échauffement (libre) **Musculation C2** 3 circuits	15 km B1 Travail continu	**COUPURE**
SEMAINE 1	Vacances scolaires					
29-déc	30-déc	31-déc	01-janv	02-janv	03-janv	04-janv
COUPURE	**COUPURE**	**COUPURE**	**COUPURE**	15 km B1 Travail continu	18 km B2 2 x 25' Pause: 5'	25 km Travail continu B1 (bateau long)
COUPURE	**COUPURE**	**COUPURE**	**COUPURE**	Échauffement (libre) **Musculation C2** 3 circuits	15 km B1 Travail continu	

KM BATEAU DEC: 312	ERGOMÈTRE	MUSCULATION	FOOTING	EVALUATION	COMPÉTITION/TEST	
Nombre de séances B1: 11	nombre de séances 45': 5	Nombre séances C2 : 6	Spécfique (45'): 2	Musculation: 0	Ergométrique: 1	**Stage national**
Nombre de séances B2 : 4	Séance B4: 1	Nombre de circuits C2 : 18		Ergomètrique: 0	Tête de rivière: 0	**20-23/12**
Nombre de séances B3 : 0		Nombre de séances C1:		* Passage à 95%	Spécifique (2000m): 0	**MACON**
Nombre de séances B4 : 0				**DATES EVALUATION**		
Force spécifique (frein): 2				**FEDERALE: 1-15/12**		

TOTAUX DU 1er SEPT. AU 31 DEC.
KM BATEAU: 1209
Nbre tours de C2: 37