

		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	
Semaine 3	J16	10000 B1 pieds détachés+ 1 tapis 1	Rowning 2	5000 mètres cadence 24 (7 défis capitaux)+ 1 tapis 2	AviFit C4	Force spé 5*50	1 tapis 1 + AviFit D2 + 1 tapis 2 + 4*30 pompes	AviFit R2	
	J18 et S	10000 B1 pieds détachés+ 1 tapis 1	Rowning 2	5000 mètres cadence 24 (7 défis capitaux)+ 1 tapis 2	AviFit C4	Force spé 6*50	1 tapis 1 + AviFit D2 + 1 tapis 2 + 4*30 pompes	AviFit R2	
Semaine 4	J16	10000 B1 pieds détachés+ 1 tapis 1	30 minutes cadence 24 (7 défis capitaux)+ 1 tapis 2	Rowning 1	AviFit C2	Force spé 5*50	1 tapis 1 + AviFit D2 + 1 tapis 2 + 4*30 pompes	AviFit R4	
	J18 et S	10000 B1 pieds détachés+ 1 tapis 1	30 minutes cadence 24 (7 défis capitaux)+ 1 tapis 2	Rowning 1	AviFit C2	Force spé 6*50	1 tapis 1 + AviFit D2 + 1 tapis 2 + 4*30 pompes	AviFit R4	
Consignes pour les séances:									

Echauffement pour toutes les séances (sauf AviFit de type G, R ou C): 10' pieds détachés

Force spé: 50 coups: volet 8 pour J16 et J18, volet 10 pour S. Puissance maximale, cadence inférieure à 16. 4 minutes B1 volet 2 entre chaque série.

Concernant les séances entrant dans le cadre des 7 défis capitaux de la FFAviron, la cadence est donnée à titre indicatif, pour ramer sans risque de surchauffe



