

		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	
Semaine 5	J16	10000 B1 pieds détachés+ 1 tapis 1	NTC "Commencez l'entraînement"	AviFit R2	Rowning 1	NTC "Menu complet"	1 tapis 1 + AviFit D2 + 1 tapis 2 + 4*30 pompes	7 défis capitaux 10000m cadence 22	
	J18 et S	10000 B1 pieds détachés+ 1 tapis 1	NTC "Commencez l'entraînement"	AviFit R2	Rowning 1	NTC "Menu complet"	1 tapis 1 + AviFit D2 + 1 tapis 2 + 4*30 pompes	7 défis capitaux 10000m cadence 22	
Semaine 6	J16	10000 B1 pieds détachés+ 1 tapis 1	Force spé 5*50 coups	3000m cad 16-17 p:3' 2000m cad 18-19 p:3' 1000m cad 22 p:3' 2000 m cad 18-19 p:3' 3000 m cad 16-17	NTC "Montagnes russes"	Force spé 5*50 coups	1 tapis 1 + AviFit D2 + 1 tapis 2 + 4*30 pompes	7 défis capitaux 1', faites-vous plaisir! (avec bon échauffement et bonne récupération)	
	J18 et S	10000 B1 pieds détachés+ 1 tapis 1	Forc spé 6*50 coups	4000m cad 16-17 p:3' 2000m cad 18-19 p:3' 1000m cad 22 p:3' 2000 m cad 18-19 p:3' 4000 m cad 16-17	NTC "Montagnes russes"	Forc spé 6*50 coups	1 tapis 1 + AviFit D2 + 1 tapis 2 + 4*30 pompes	7 défis capitaux 1', faites-vous plaisir! (avec bon échauffement et bonne récupération)	
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									

