

## Programme durant la fermeture exceptionnelle

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
1			Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	
2		J16	10000 B1 pieds détachés (ou 45' course à pieds, pour les personnes le pouvant) +1 tapis 1	NTC l'entraînement complet	2*5000m B2 p:5'	Rowning 2	NTC Dix sur dix	1 tapis 1 + AviFit D2 + 1 tapis 2 + 4*30 pompes	7 défis capitaux 4' cadence 28	
3			10000 B1 pieds détachés (ou 45' course à pieds, pour les personnes le pouvant) +1 tapis 1	NTC l'entraînement complet	2*6000m B2 p:5'	Rowning 2	NTC Dix sur dix	1 tapis 1 + AviFit D2 + 1 tapis 2 + 4*30 pompes	7 défis capitaux 4' cadence 28	
4	Semaine 7	J18 et S	10000 B1 pieds détachés (ou 45' course à pieds, pour les personnes le pouvant) +1 tapis 1	Force spé 6*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 Intensité contrôlée	Force spé 6*50 coups	1 tapis 1 + AviFit D2 + 1 tapis 2 + 4*30 pompes	7 défis capitaux 500m, faites-vous plaisir! (avec bon échauffement et bonne récupération)	
5		J16	10000 B1 pieds détachés (ou 45' course à pieds, pour les personnes le pouvant) +1 tapis 1	Force spé 7*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 Intensité contrôlée	Forc spé 7*50 coups	1 tapis 1 + AviFit D2 + 1 tapis 2 + 4*30 pompes	7 défis capitaux 500m, faites-vous plaisir! (avec bon échauffement et bonne récupération)	
6	Semaine 7	J18 et S	10000 B1 pieds détachés (ou 45' course à pieds, pour les personnes le pouvant) +1 tapis 1	Forc spé 7*50 coups	2000 m cad 18-19 p: 3' 4000 m cad 16-17	NTC Intensité contrôlée	Forc spé 7*50 coups	1 tapis 1 + AviFit D2 + 1 tapis 2 + 4*30 pompes	7 défis capitaux 500m, faites-vous plaisir! (avec bon échauffement et bonne récupération)	
7	Consignes pour les séances:									
8	Echauffement pour toutes les séances (sauf AviFit de type G, R ou C): 10' pieds détachés									
9	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.									
10	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									