

Nov-23	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4
S1	<p>5' ech erg (bras seuls / bras corps / jambes seules / jambes dos...)</p> <p>3x10' Cad18 (3'pause)</p> <p>10' étirements</p>	<p>10' échauffements articulaire</p> <p>6x1000m (4' pause entre chaque 1000m)</p> <p>1000m Cad16</p> <p>1000m Cad18</p> <p>1000m Cad20</p> <p>1000m Cad16</p> <p>1000m Cad18</p> <p>1000m Cad20</p> <p>10' étirements</p>	<p>10' echauffements articulaire</p> <p>10' Cad16 (3' pause)</p> <p>30' Cad18</p> <p>10' étirements</p>	<p>5' ech erg (bras seuls / bras corps / jambes seules / jambes dos...)</p> <p>3x10' Cad20 (3' pause)</p> <p>10' étirements</p>
S2	<p>5' ech erg (bras seuls / bras corps / jambes seules / jambes dos...)</p> <p>3x10' Cad18 (3' pause)</p> <p>10' étirements</p>	<p>10' éch</p> <p>3x12' (3' pause)</p> <p>5' Cad16</p> <p>5' Cad18</p> <p>30" Cad16 max propulsion</p> <p>30" Cad16</p> <p>30" Cad16 max propulsion</p> <p>30" Cad16</p> <p>10' Renforcement musculaire</p>	<p>10' échauffement articulaire</p> <p>40' Cad18</p> <p>10' étirements</p>	<p>5' ech erg (bras seuls / bras corps / jambes seules / jambes dos...)</p> <p>3x10' Cad20 (3' pause)</p> <p>10' étirements</p>
S3	<p>5' ech erg (bras seuls / bras corps / jambes seules / jambes dos...)</p> <p>5x2000m Cad20 (3' pause)</p> <p>10' étirements</p>	<p>10' échauffements articulaire</p> <p>1000m Cad16</p> <p>1000m Cad18</p> <p>1000m Cad20</p> <p>500m Cad22</p> <p>500m Cad24</p> <p>10' étirements</p>	<p>10' echauffements articulaire</p> <p>10' Cad16 (3' pause)</p> <p>30' Cad18</p> <p>10' étirements</p>	<p>5' éch</p> <p>2000m Cad18</p> <p>2x500m Cad28 (5' pause active)</p> <p>10' étirements</p>

<p>S4</p>	<p>45' footing 10' renforcement musculaire</p>	<p>10' éch 4000m Cad18 (3' pause) 100m CadM 10' étirements</p>	<p>5' ech erg (bras seuls / bras corps / jambes seules / jambes dos...) 3x10' Cad18 (3' pause) 10' étirements</p>	<p>10' Cad18 1000m : 500m Cad24 250m Cad26 250m Cad28 1000m Cad18 10' étirements</p>
<p>S5</p>	<p>5' ech erg (bras seuls / bras corps / jambes seules / jambes dos...) 3x10' Cad18 (3' pause) 10' étirements</p>	<p>10' Cad18 + Travail départs + 2x100m CadM 10' étirements</p>	<p>10' éch + 500m Cad30 + 1000m Cad18 10' étirements</p>	<p>16 décembre Test 1000m</p>

10' ech : au choix éch. articulaire ou à l'ergo / CadM = Cad Max / Pause active = ramer sans force à l'ergo