

Programme d'entraînement 2017 en direction des championnats sprints.

Ce programme est destiné à tous les rameurs et rameuses qui désirent effectuer les championnats sprints au mois d'octobre (4- senior garçons; 2- seniors garçons; huit seniors hommes et 4X seniors filles.

Nous sommes en période estivale et je comprends la difficulté d'intégrer l'entraînement que je vous propose dans votre planning.

Je vous demande de faire pour le mieux et de me tenir au "courant" de l'évolution de votre entraînement. J'ai programmé deux journées de test (une en août et une en septembre celle d'août permettra de juger les bases de départ et celle de septembre d'apprécier votre progression), je vous demande d'être présent, les parcours se feront en bateau "complet" dans la mesure du possible ou en bateau court s'il y a impossibilité de réunir tous les rameurs. La première date a été prévue pour qu'Agathe puisse être présente, car elle part du 6 au 20 août. Pour les non-présents, une nouvelle date sera programmée.

Je me tiendrais disponible pour vous accompagner et vous conseiller, mais pour cela rapprocher vous de moi.

Le programme que je vous propose est basé sur l'acquisition d'une bonne vitesse d'exécution (dans les secteurs du temps moteur bien sûr). Pour augmenter le rendement et par voie de conséquence votre performance veillez à réaliser du mieux possible les fondamentaux: prise d'appui; accélération tout au long de la passée dans l'eau; maintien des efforts sur l'arrière et le contrôle du retour sur l'avant.

N'oubliez pas que l'avancement du bateau est conditionné par les "bonds que vous lui faites faire et par la vitesse que vous appliquez aux mouvements qui gênent le temps « moteur ».

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Programme entraînement destiné aux rameurs seniors et junior (féminin et masculin) qui vont participer aux sprints						
24/07/2017	25/07/2017	26/07/2017	27/07/2017	28/07/2017	29/07/2017	30/07/2017
Musculation C2 deux circuits	B1 20km Travail: Précision des appuis; souplesse dans la tombée de pelle; vitesse d'exécution; maintien des efforts et de l'accélération jusqu'à la sortie des palettes. Réaliser 20 à 30 départs maîtrisés à 80% du max (10 Coups longs)	B2 deux fois 15mn	Musculation C2 Travail de la vitesse d'exécution dans les exercices. Réaliser des sauts groupés sur des bans en position accroupi sans déplier les jambes et avec un rebond sur le sol.	Repos ou sortie libre	B1 20km Travail: Précision des appuis; souplesse dans la tombée de pelle; vitesse d'exécution; maintien des efforts et de l'accélération jusqu'à la sortie des palettes. Réaliser 20 à 30 départs maîtrisés à 80% du max (10 Coups longs)	B2 deux fois 15mn réalisation de 5 départs avant les B2 et de cinq autres départ après le B2. Départ maîtrisés 80- 85%
31-juil.	1-août	2-août	3-août	4-août	5-août	6-août
Entraînement libre (natation vélo course à pied)	Musculation C2 Travail de la vitesse d'exécution dans les exercices. Réaliser des sauts groupés sur des bans en position accroupi sans déplier les jambes et avec un rebond sur le sol.	B1 20km Travail: Précision des appuis; souplesse dans la tombée de pelle; vitesse d'exécution; maintien des efforts et de l'accélération jusqu'à la sortie des palettes. Réaliser 20 à 30 départs maîtrisés à 80% du max (10 Coups longs)	B2 deux fois 15mn réalisation de 5 départs avant les B2 et de cinq autres départ après le B2. Départ maîtrisés 80- 85%	Entraînement libre	Test 4 fois 500m en bateau ou en cas de mauvais temps ergo	Test 4 fois 500m en bateau ou en cas de mauvais temps ergo. Journée de réserve en cas de mauvais temps.
7-août	8-août	9-août	10-août	11-août	12-août	13-août
Musculation C2 Travail de la vitesse d'exécution dans les exercices. Réaliser des sauts groupés sur des bans en position accroupi sans déplier les jambes et avec un rebond sur le sol.	C1 travail en détente, Réaliser quelques sauts groupés sur des bans en position accroupi sans déplier les jambes et avec un rebond sur le sol.	B1 20km Travail: Précision des appuis; souplesse dans la tombée de pelle; vitesse d'exécution; maintien des efforts et de l'accélération jusqu'à la sortie des palettes. Réaliser 20 à 30 départs maîtrisés à 80% du max (10 Coups longs)	B2 deux fois 15mn réalisation de 5 départs avant les B2 et de cinq autres départ après le B2. Départ maîtrisés 80- 85%	C1 travail en détente, Réaliser quelques sauts groupés sur des bans en position accroupi sans déplier les jambes et avec un rebond sur le sol.	B1 20km Travail: Précision des appuis; souplesse dans la tombée de pelle; vitesse d'exécution; maintien des efforts et de l'accélération jusqu'à la sortie des palettes. Réaliser 20 à 30 départs maîtrisés à 80% du max (10 Coups longs)	B2 deux fois 15mn réalisation de 5 départs avant les B2 et de cinq autres départ après le B2. Départ maîtrisés 80- 85%
14-août	15-août	16-août	17-août	18-août	19-août	20-août
Repos	C1 travail en détente, Réaliser quelques sauts groupés sur des bans en position accroupi sans déplier les jambes et avec un rebond sur le sol.	Réaliser 10 séries de 30 coups rapides avec une bonne récupération entre les séries (1mn 30) réaliser les séries avec le max de vitesse d'exécution à 34 36 coups mn	B1 20km Travail: Précision des appuis; souplesse dans la tombée de pelle; vitesse d'exécution; maintien des efforts et de l'accélération jusqu'à la sortie des palettes. Réaliser 20 à 30 départs maîtrisés à 80% du max (10 Coups longs)	C1 travail en détente, Réaliser quelques sauts groupés sur des bans en position accroupi sans déplier les jambes et avec un rebond sur le sol.	Réaliser 10 séries de 30 coups rapides avec une bonne récupération entre les séries (1mn 30) réaliser les séries avec le max de vitesse d'exécution à 34 36 coups mn	B1 20km Travail: Précision des appuis; souplesse dans la tombée de pelle; vitesse d'exécution; maintien des efforts et de l'accélération jusqu'à la sortie des palettes. Réaliser 20 à 30 départs maîtrisés à 80% du max (10 Coups longs)
21-août	22-août	23-août	24-août	25-août	26-août	27-août
Repos	Réaliser 5 fois 1mn avec une bonne récupération entre les séries (2mn) puis 6 départs suivi de 30 coups durs, B1récup,	Réaliser trois gammes de 1 à 10 avec une récupération sur le retour lors des coups "mous",	B1 20km Travail: Précision des appuis; souplesse dans la tombée de pelle; vitesse d'exécution; maintien des efforts et de l'accélération jusqu'à la sortie des palettes. Réaliser 10 départs maîtrisés à 80% du max (10 Coups longs) et 5 départs au max de cadence et de détente	Entraînement libre	Réaliser 10 séries de 30 coups rapides avec une bonne récupération entre les séries (1mn 30) réaliser les séries avec le max de vitesse d'exécution à 34 36 coups mn	Réaliser quatre gammes de 1 à 10 avec une récupération sur le retour lors des coups "mous", les gammes s'effectueront avec deux coups 1/4 coul - 2 1/2 - 2 3/4 et longueur,
28-août	29-août	30-août	31-août	1-sept.	2-sept.	3-sept.
Voir feuille de septembre						
<p>Remarques et rappels et points technique à assimiler</p> <p>Le travail doit s'effectuer avec une vitesse d'exécution maximum. La prise d'appui doit être précise, une pelle qui tombe en biais réduit la distance qui permet l'avancement du bateau. Pour obtenir un bon rendement et la réduction de la longueur de propulsion ainsi que l'apparition d'une force de "contre réaction" sur la bateau cherchez à faire tomber l'eau rapidement tout en fixant l'appui par l'intermédiaire des épaules et du tronc, la souplesse et la décontraction au niveau des épaules doit vous permettre de saisir l'eau avec les avant-bras sans le mouvement d'autre masse musculaire. La pelle étant entièrement immergée les autres masses musculaires peuvent être mises en œuvre. Attention pour obtenir un bon appui il aussi faut que le temps de sa réalisation soit le plus court possible (temps entre le moment où la pelle est immergée et que pression exercé apparaisse sur la palette). Apprenez aussi à "aspirer" le bateau après le placement sur l'arrière afin d'augmenter la vitesse de coque en tirant rapidement sur les cales pieds, cette phase sera suivie d'une décélération progressive pour arriver sur l'avant avec une grande sérénité.</p> <p>Sur l'arrière la palette ne doit pas se découvrir progressivement cela provoque une perte d'appui donc de rendement. Soyez en pleine "possession" de vos jambes sur le quart arrière car c'est à cet endroit que vos jambes transmettent le maximum d'effort et que le rendement mécanique est le meilleur alors "additionnez" sur vos jambes avant le quart arrière les autres chaînes musculaires qui elles sont capables de transmettre un maximum d'énergie.</p> <p>Remarque.</p> <p>En cas d'annulation des sorties effectuez le travail sur l'ergo.</p>						

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Programme entraînement destiné aux rameurs seniors et junior (féminin et masculin) qui vont participer aux sprints.						
28-août	29-août	30-août	31-août	1-sept.	2-sept.	3-sept.
Repos	200 coups rapides départ plus 10 longs répétition 20 fois, récupération totale entre les séries, le soir si possible sortie de synchronisation en B1	Réaliser quatre gammes de 1 à 10 avec une récupération sur le retour lors des coups "mous", les gammes s'effectueront avec deux coups 1/4 coul - 2 1/2 - 2 3/4 et longueur,	C2 Musculation et ou ergo (favoriser la vitesse, à l'ergo placer un linge sur la roue et accélérez trente secondes au max pour contraindre les fibres musculaires à exécuter le mouvement plus rapidement sans tétaniser les muscles. Après exécution enlever le linge et exécutez le mouvement pendant quelques coups avec un max d'accélération et à basse cadence),	repos	sortie B2 deux fois 15mn cadence 26-28 (grande concentration technique)	300 coups rapides répétition de 7 à 10 longs entre coupés d'une récup total (0 à 15 coup calmes 5 avec départ 5 sans départ)
4-sept.	5-sept.	6-sept.	7-sept.	8-sept.	9-sept.	10-sept.
200 coups rapides départ plus 10 longs répétition 20 fois, récupération totale entre les séries	sortie B2 deux fois 15mn cadence 26-28 (grande concentration technique)	quatre à cinq fois 40 secondes entre coupé d'un B1 avec 80% d'effort pour faire glisser le bateau, après midi B1	B1 sortie 12Km avec grande maîtrise desfondamentaux avec apprentissage des départs (5 mini).	B1 sortie courte avec grande maîtrise desfondamentaux.	Test 4 fois 500m en bateau dans la mesure du possible avec une récup de 4mn	Repos ou test si le travail n'a pas été effectué la veille.
11-sept	12-sept	13-sept	14-sept	15-sept	16-sept	17-sept
C2 ou B1 ergo (favoriser la vitesse d'exécution). Placer un linge sur la roue et accélérez trente secondes au max pour contraindre les fibres musculaires à exécuter le mouvement plus rapidement sans tétaniser les muscles. Après exécution enlever le linge et exécutez le mouvement pendant quelques coups avec un max d'accélération et à basse cadence),	sortie B2 deux fois 15mn cadence 26-28 (grande concentration technique)	B1 ergo (favoriser la vitesse d'exécution) Placer un linge sur la roue et accélérez trente secondes au max pour contraindre les fibres musculaires à exécuter le mouvement plus rapidement sans tétaniser les muscles. Après exécution enlever le linge et exécutez le mouvement pendant quelques coups avec un max d'accélération et à basse cadence),	Repos ou courte sortie en B1 avec recherche des sensations de glisses. Toujours quelques départs .	B1 20km Travail: Précision des appuis; souplesse dans la tombée de pelle; vitesse d'exécution; maintien des efforts et de l'accélération jusqu'à la sortie des palettes. Réaliser 20 à 30 départs maîtrisés à 80% du max (10 Coups longs)	300 coups rapides départ plus 30 longs répétition 10 fois, récupération totale entre les séries Quatre à cinq fois 40 secondes entre coupé d'un B1 avec 95% d'effort pour favoriser la glisse	250 coups rapides répétition de 7 à 10 longs avec départ entre coupés d'une récup total (0 à 15 coup calmes) ,
18-sept	19-sept	20-sept	21-sept	22-sept	23-sept	24-sept
Repos.	b1 avec recherche de appuis suivi d'une bonne synchronisation des efforts, Effectuer pendant la sortie 10 à 15 départs 10coups long,	C2 ou B1 ergo (favoriser la vitesse d'exécution). A l'ergo placer un linge sur la roue et accélérez trente secondes au max pour contraindre les fibres musculaires à exécuter le mouvement plus rapidement sans tétaniser les muscles. Après exécution enlever le linge et exécutez le mouvement pendant quelques coups avec un max d'accélération et à basse cadence),	300 coups rapides répétition de 7 à 10 longs avec départ entre coupés d'une récup total (0 à 15 coups calmes)	Sortie libre ou repos	Quatre 500m entre coupé d'un B1. cadence 34 - 36	sortie B2 deux fois 15mn à 20 mn (grande concentration technique et axé sur la vitesse d'exécution) 5 départs 10coups.
					Après midi B1 appuyé dans l'eau avec bonne vitesse d'exécution.	
25-sept.	26-sept.	27-sept.	28-sept.	29-sept.	30-sept.	1-oct.
Repos ou courte sortie en B1 avec recherche des sensations de glisses.	Courte sortie en B1 avec recherche des sensations de glisses. Plus 10 départs	300 coups rapides répétition de 7 à 10 longs 50% avec départs entre coupés d'une récup total (0 à 15 coups calmes)	B1 récupération, toujours concentré sur les fondamentaux,	200 coups rapides départ plus 10 longs répétition 20 fois, récupération totale entre les séries.	Quatre fois 2mn avec récupération. Cad 30-32 le premier 34-36 le deuxième 30-32 le troisième et max le dernier.	b1 avec recherche de appuis suivi d'une bonne synchronisation des efforts

Remarques et rappels et points technique à assimiler.

Le travail doit s'effectuer avec une vitesse d'exécution maximum. La prise d'appui doit être précise, une pelle qui tombe en biais réduit la distance qui permet l'avancement du bateau. Pour obtenir un bon rendement et la réduction de la longueur de propulsion ainsi que l'apparition d'une force de "contre réaction" sur la bateau cherchez à faire tomber la palette vers l'eau rapidement tout en fixant l'appui par l'intermédiaire des épaules et du tronc, la souplesse et la décontraction au niveau des épaules doit vous permettre de saisir l'eau avec les avant-bras sans le mouvement d'autre masse musculaire. La pelle étant entièrement immergée les autres masses musculaires peuvent être mises en œuvre. Attention pour obtenir un bon appui il aussi faut que le temps de sa réalisation soit le plus court possible (temps entre le moment où la pelle est immergée et que pression exercé apparaisse sur la palette). Apprenez aussi à "aspirer" le bateau après le placement sur l'arrière afin d'augmenter la vitesse de coque en tirant rapidement sur les cales pieds, cette phase sera suivie d'une décélération progressive pour arriver sur l'avant avec une grande sérénité.

Sur l'arrière la palette ne doit pas se découvrir progressivement cela provoque une perte d'appui donc de rendement. Soyez en pleine "possession" de vos jambes sur le quart arrière car c'est à cet endroit que vos jambes transmettent le maximum d'effort et que le rendement mécanique est le meilleur alors "additionnez" sur vos jambes avant le quart arrière les autres chaînes musculaires qui elles sont capables de transmettre un maximum d'énergie.

Remarque.

En cas d'annulation des sorties effectuez le travail sur l'ergo.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Programme entraînement destiné aux rameurs seniors et junior (féminin et masculin) qui vont participer aux sprints						
2-oct. B4 Trois gammes de 1 à 15 (1 coup rapide un coup lent ect.)	3-oct. Repos	4-oct. B1 15km avec 7 départ suivi de 15 coups longs	5-oct. Trois 250m avec récupération et départ	6-oct. repos	7-oct. Championnats	8-oct. Championnats
9-oct.	10-oct.	11-oct.	12-oct.	13-oct.	14-oct.	15-oct.
16-oct	17-oct	18-oct	19-oct	20-oct	21-oct	22-oct
23-oct	24-oct	25-oct	26-oct	27-oct	28-oct	29-oct
30-oct.	31-oct.	1-nov.	2-nov.	3-nov.	4-nov.	5-nov.

Remarques et rappels et points technique à assimiler

Le travail doit s'effectuer avec une vitesse d'exécution maximum. La prise d'appui doit être précise, une pelle qui tombe en biais réduit la distance qui permet l'avancement du bateau. Pour obtenir un bon rendement et la réduction de la longueur de propulsion ainsi que l'apparition d'une force de "contre réaction" sur la bateau cherchez à faire tomber la palette vers l'eau rapidement tout en fixant l'appui par l'intermédiaire des épaules et du tronc, la souplesse et la décontraction au niveau des épaules doit vous permettre de saisir l'eau avec les avant-bras sans le mouvement d'autre masse musculaire. La pelle étant entièrement immergée les autres masses musculaires peuvent être mises en œuvre. Attention pour obtenir un bon appui il aussi faut que le temps de sa réalisation soit le plus court possible (temps entre le moment où la pelle est immergée et que pression exercé apparaisse sur la palette). Apprenez aussi à "aspirer" le bateau après le placement sur l'arrière afin d'augmenter la vitesse de coque en tirant rapidement sur les cales pieds, cette phase sera suivie d'une décélération progressive pour arriver sur l'avant avec une grande sérénité.

Sur l'arrière la palette ne doit pas se découvrir progressivement cela provoque une perte d'appui donc de rendement. Soyez en pleine "possession" de vos jambes sur le quart arrière car c'est à cet endroit que vos jambes transmettent le maximum d'effort et que le rendement mécanique est le meilleur alors "additionnez" sur vos jambes avant le quart arrière les autres chaînes musculaires qui elles sont capables de transmettre un maximum d'énergie.

Remarque.

En cas d'annulation des sorties effectuez le travail sur l'ergo.