



Avancement

FONCIER RAMEUR												16%		
17-août-13	21-août-13	24-août-13	28-août-13	31-août-13	04-sept.-13	07-sept.-13	11-sept.-13	14-sept.-13	18-sept.-13	21-sept.-13	25-sept.-13	104 km		
15000 m	5000 m	10000 m	5000 m	15000 m	5000 m	10000 m	5000 m	1 heure	5000 m	9000 m	5000 m			
										3x3000 m lesté	5x1000 m lesté			
										Repos 3'		Repos 2'		

SEMI FONCIER MUSCULATION												32%
		20 rep		20 rep		25 rep		25 rep		30 rep		38 km
28-sept.-13	02-oct.-13	04-oct.-13	05-oct.-13	08-oct.-13	09-oct.-13	11-oct.-13	12-oct.-13	15-oct.-13	16-oct.-13	18-oct.-13	19-oct.-13	
8000 m	4000 m	muscu	5000 m	muscu	7000 m	muscu	4000 m	muscu	6000 m	muscu	4000 m	
3000x2 2000mx1	4x1000m leste	les 4	2500x2 lesté	Manu	3500x2 lesté	S,C,M	4x1000m lesté	Manu Claude	3000mx2 lesté	lesté	4x1000m lesté	
Repos 3'	Repos 2'		Repos 2'30		Repos 3'		Repos 2'		Repos 2'30	S,C,M	Repos 1'30	

MUSCULATION												50%
		30 rep		35 rep		35 rep		40 rep		40 rep		17 km 500
22-oct.-13	23-oct.-13	25-oct.-13	26-oct.-13	29-oct.-13	30-oct.-13	01-nov.-13	02-nov.-13	05-nov.-13	06-nov.-13	08-nov.-13	09-nov.-13	
muscu	3000 m	muscu	3000 m	muscu	3000 m	muscu	3000 m	muscu	3000 m	muscu	2500 m	
C, B, M	1000 RLR	lesté	1000 LRL		1000 RLR	lesté	2 x1500 lesté		2x1500 m	lesté	5 x 500 m	
02'38"10						Repos 1'30		Repos 1'30		Repos 30 "		
Bol d'air 3 mn						Bol d'air 6 mn						

PRE-AFFUTAGE												65%			
MUSCULATION						MUSCULATION									
		40 rep		45 rep		45 rep		50 rep		50 rep		11 km			
12-nov.-13	13-nov.-13	15-nov.-13	16-nov.-13	19-nov.-13	20-nov.-13	22-nov.-13	23-nov.-13	26-nov.-13	27-nov.-13	29-nov.-13	30-nov.-13				
	1500 m	muscu lesté	2000 m	muscu	1500 m	muscu lesté	2000 m	muscu	2000 m	muscu lesté	2000 m				
500,400,300,200,100 m				4 x 500 m lesté				500,400,300,200,100 m				4 x 500 m			
Repos variables 15"-30"-15"-15"				Repos variables 15"-30"-45"				Repos variables 15"-30"-15"-15"				Repos variables 15"-30"-45"			
Bol d'air 6 mn						Bol d'air 6 mn									

3 entraînements sur rameur / semaine									Entraînement sur WATTBIKE (4Km)			76%		
03-déc.-13	06-déc.-13	07-déc.-13	10-déc.-13	13-déc.-13	14-déc.-13	17-déc.-13	20-déc.-13	21-déc.-13	27-déc.-13	28-déc.-13	31-déc.-13	15,00 km		
1500 m	1500 m	1500 m	2000 m	2000 m	2000 m	1500 m	1500 m	1500 m	Repos					
500,400,300,200,100 m			4 X 500 m			4X 500 m			5 X 300 m				5 x 300 m	
Repos variables 15"-30"-15"-15"			Repos variables 15"-30"-45"			30 " repos								
Bol d'air 09 mn						Bol d'air 09 mn								

3 entraînements sur rameur / semaine					AFFUTAGE		3 entraînements sur rameur / semaine					93%
01-janv.-14	02-janv.-14	03-janv.-14	04-janv.-14	07-janv.-14	10-janv.-14	11-janv.-14	14-janv.-14	17-janv.-14	18-janv.-14	21-janv.-14	24-janv.-14	15 km 400
	2000 m	2000 m	1600 m	1600 m	1400 m	1400 m	1200 m	1200 m	1050 m	1050 m	900 m	
repos	10 x 200	10 x 200	08 x 200	08 x 200	07 x 200	07 x 200	06 X 200	06 x 200	07 x 150	07x150	06 x 150	
	20" repos	20" repos	15" repos	15" repos	15" repos	15" repos	20" repos	20" repos	15" de repos	15 " de repos	15" de repos	
Bol d'air 09 mn						Bol d'air 09 mn						

3 entraînements sur rameur / semaine						COMPETITION						100%
25-janv.-14	28-janv.-14	31-janv.-14	01-févr.-14	03-févr.-14	05-févr.-14	08-févr.-14						5 km 800
900 m	900 m	1000 m	1000 m	1000 m	1000 m							
06 x 150	06 x 150	10 x 100	10 x 100	10 x 100	10 x 100							
20" repos	15" repos	15" repos	15" repos	20" repos	30" repos							
Bol d'air 12 mn						Bol d'air 12 mn						

Objectif 2014	Temps	Moyenne
Sandrine	07'40"00	01'55"00
Claude	06'59"00	01'44"80
Bernard	06'54"00	01'43"50
Manu	06'32"00	01'38"00

74 séances	
56 séances Rameur	206,9 km
17 séances muscu	