

FONCIER RAMEUR												Avancement
JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5	JOUR 6	JOUR 7	JOUR 8	JOUR 9	7-oct.-15	10-oct.-15	14-oct.-15	43%
10000	5000	5000	10000	5000	10000	5000	10000	5000	JOUR 10	JOUR 11	JOUR 12	
									5000	9000	5000	84000
									5x1000 m lesté	3x3000 m lesté	5x1000 m lesté	
									repos 2'	Repos 3'	repos 2'	

SEMI FONCIER


2 entraînements sur rameur / semaine												66%
17-oct.-15	21-oct.-15	24-oct.-15		28-oct.-15	31-oct.-15		4-nov.-15	7-nov.-15		11-nov.-15	14-nov.-15	
JOUR 13	JOUR 14	JOUR 15		JOUR 16	JOUR 17		JOUR 18	JOUR 19		JOUR 20	JOUR 21	
8000	4000	8000		4000	7000		4000	3000		3000	3000	44000
3000x2 2000mx1	4x1000m leste	2x3000 + 2000		4x1000m lesté	3500x2 lesté		4x1000m lesté	1000 RLR		1000 LRL	1000 RLR	
Repos 3'	Repos 2'	2ème 3000 lesté		Repos 2'	Repos 3'		Repos 2'					

3 entraînements sur rameur / semaine												78%
	18-nov	21-nov		25-nov	28-nov.-15		2-déc.-15	5-déc.-15		9-déc.-15	12-déc.-15	16-déc.-15
	JOUR 22	JOUR 23		JOUR 24	JOUR 25		JOUR 26	JOUR 27		JOUR 28	JOUR 29	JOUR 30
										Test N°1		
	3000	3000		3000	3000		3000	2000		2000	2500	3000
	1000 RLR	2 x1500 lesté		2 x1500 lesté	3 x1000		2 x1500 lesté	4 x 500 m		5 x 500 m	2 x1500 lesté	
		Repos 1'30		Repos 1'30	Repos 1'30		Repos 1'30	Repos variables 15"-30"-45"		Repos 30 "	Repos 30 "	

3 entraînements sur rameur / semaine												92%
18-déc.-15	19-déc.-15	23-déc.-15	25-déc.-15	26-déc.-15	30-déc.-15	1-janv.-16	2-janv.-16	6-janv.-16	8-janv.-16	9-janv.-16	13-janv.-16	
JOUR 31	JOUR 32	JOUR 33	JOUR 34	JOUR 35	JOUR 36	JOUR 37	JOUR 38	JOUR 39	JOUR 40	JOUR 41	JOUR 42	
1500	3000	1500	3000	2000	1500	5000	2000	1500	3000	2000	1500	27500
500.400.300.200.100 m	1X1600 /1400 m L	500.400.300.200.100 m	1X1650 /1350 m L	4X 500 m	500.400.300.200.100 m		Test N°2	500.400.300.200.100 m	1X1650 /1350 m L	4X 500 m	500.400.300.200.100 m	
Repos variables 15"-30"-15"-15"			Repos variables 15"-30"-45" / Repos variables 15"-30"-15"-15"				Repos variables 15"-30"-15"-15"		repos 2'40"	repos 50 "	Repos variables	

3 entraînements sur rameur / semaine												100%
15-janv.-16	16-janv.-16	20-janv.-16	22-janv.-16	23-janv.-16	25-janv.-16		27-janv.-16					
JOUR 43	JOUR 44	JOUR 45	JOUR 46	JOUR 47	JOUR 48		JOUR 49					
2700	2000	1500	2600	2000	1500		2000					14300
1X1700 /1000 m L	4X 500 m	500.400.300.200.100 m	1X1600 /1000 m L	4X 500 m	500.400.300.200.100 m		4X 500 m					
repos 2'40"	repos 50 "	Repos variables	repos 2'40"	repos 50 "	Repos variables		repos 50 "					

30-janv.-16

COMPETITION		
--------------------	--	---

49 séances Rameur	194303,36
séances muscu	0

Programmation musculation assistance 1ère phase				
vendredi 25 septembre 2015	vendredi 2 octobre 2015	vendredi 9 octobre 2015	vendredi 16 octobre 2015	vendredi 23 octobre 2015
3 circuits de 30 reps	4 circuits de 30 reps	3 circuits de 35 reps	4 circuits de 35 reps	3 circuits de 40 reps
vendredi 30 octobre 2015	vendredi 6 novembre 2015	vendredi 13 novembre 2015	vendredi 20 novembre 2015	vendredi 27 novembre 2015
4 circuits de 40 reps	3 circuits de 45 reps	4 circuits de 45 reps	3 circuits de 50 reps	4 circuits de 50 reps
Programmation musculation assistance 2ème phase				
vendredi 4 décembre 2015	vendredi 11 décembre 2015	vendredi 18 décembre 2015	vendredi 25 décembre 2015	
2 circuits de 50 reps	2 circuits de 50 reps	2 circuits de 50 reps	2 circuits de 50 reps	

Objectif 2015	Temps	Moyenne
Claude		
Bernard	06'58"00	01'44"80
Manu	06'32"00	01'38"00
Fred	07'12"00	01'48"00
Emilie	08'40"00	02'10"00