

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

SEMAINE 1

SORTIE SUP

Échauffement
⌚ 10min

Rame +
⌚ 30min

Repos

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Abdos
⌚ 2 séries

Gainage lombaire
et abdos
⌚ 1 série de chaque

Chaises
⌚ 30 sec

Repos

NATATION OU COURSE À PIED +

⌚ 45min

Repos

SORTIE SUP

Échauffement
⌚ 10min

Rame +
⌚ 1h30

SEMAINE 2

Repos

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Abdos
⌚ 3 séries

Gainage lombaire
et abdos
⌚ 1 série de chaque

Chaises
⌚ 45 sec

SORTIE SUP

Échauffement
⌚ 10min

Rame +
⌚ 30min

Repos

Repos

SORTIE SUP

Échauffement
⌚ 10min

Rame +
⌚ 1h30

Repos

SEMAINE 3

Repos

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Abdos
⌚ 3 séries

Gainage lombaire
et abdos
⌚ 1 série de chaque

Chaises
⌚ 1min

SORTIE SUP

Échauffement
⌚ 10min

Rame ++ en Pyramide
⌚ (12min/8/6/8/12)
avec 2min de rame +
pour récupérer

Entraînement virages
⌚ 10min

Repos

NATATION OU COURSE À PIED +

⌚ 45min

Repos

SORTIE SUP

Échauffement
⌚ 10min

Rame
⌚ (10sec de rame +++
avec 1min de rame +) X6
⌚ (6 min de Rame ++
autour de bouées pour
travailler les virages
avec 2min de rame +
pour récupérer) X3
⌚ 5min rame +

SEMAINE 4

Repos

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Abdos
⌚ 4 séries

Gainage lombaire
et abdos
⌚ 1 série de chaque

Chaises
⌚ 1min 15

SORTIE SUP

Échauffement
⌚ 10min

Rame +
⌚ 1h30

Repos

Repos

SORTIE SUP

Échauffement
⌚ 10min

Fractionné
⌚ (100m rame ++ / 15sec
rame + pour récup) X3

Rame
⌚ rame +++ 4min
rame + récup 5min

⌚ Virages
10min

Repos

SEMAINE 5

NATATION OU
COURSE À PIED +

⌚ 45min

Repos

SORTIE SUP

Échauffement
⌚ 10min

Rame

⌚ 2 séries de : (20min
rame ++ avec accélérations
de 1min rame +++
toutes les 5min)⌚ 2min rame+ récup entre
les 20min

⌚ 5min rame+

Repos

Repos

SORTIE SUP

Échauffement
⌚ 10minMise en situation
avec bouées :
⌚ 3 séries de : (départ
depuis la plage puis
rame++ pendant 5min
avec plusieurs virages)

⌚ 2min rame+ récup entre

⌚ 5min rame+

RENFORCEMENT
MUSCULAIREAbdos
⌚ 4 sériesGainage lombaire
et abdos
⌚ 2 séries de chaqueChaises
⌚ 1min 30

SEMAINE 6

NATATION OU
COURSE À PIED +

⌚ 45min

Repos

SORTIE SUP

Échauffement
⌚ 10min

Rame

⌚ 10 séries de : (30sec rame
+++ / 30sec rame + récup)Entraînement départ
⌚ 3 départs assis, à genoux,
debout, de plage
Après chaque départ :
20sec rame +++
puis rame+ récup

Repos

Repos

RENFORCEMENT
MUSCULAIREAbdos
⌚ 5 sériesGainage lombaire
et abdos
⌚ 2 séries de chaqueChaises
⌚ 1min 45

SORTIE SUP

Échauffement
⌚ 10minRame +
⌚ 1h30

SEMAINE 7

NATATION OU
COURSE À PIED +

⌚ 45min

Repos

SORTIE SUP

Échauffement
⌚ 10min

Pyramide

⌚ (6min/1/5/2/4/3/4/2/5/1)
1min rame+ récup entreRame +
⌚ 5min

Repos

Repos

RENFORCEMENT
MUSCULAIREAbdos
⌚ 5 sériesGainage lombaire
et abdos
⌚ 2 séries de chaqueChaises
⌚ 2min

SORTIE SUP

Échauffement
⌚ 10minFractionné
⌚ (100m rame+++ / 15sec
rame+ pour récup) X3

⌚ 2min rame +++

⌚ 5min rame + récup

⌚ 10min virages

SEMAINE 8

NATATION OU
COURSE À PIED +

⌚ 30min

Repos

SORTIE SUP

Échauffement
⌚ 10min

Rame

⌚ 10 séries de : (40sec rame
+++ / 20sec rame + récup)

⌚ 5min rame+

⌚ 10min virages

Repos

SORTIE SUP

Échauffement
⌚ 10min

Rame

⌚ 6 série de 10sec
de rame+++ / 1min rame+
récup entre

⌚ 5min RAME +

Repos

O B
J E
C T
I F

Rame+ récup

Récupération active = Ramer tranquillement pour récupérer et se préparer à l'effort à venir.

Rame+

Rame cool = Ramer tranquillement, le but est de faire diminuer la fréquence cardiaque, relâcher, évacuer les toxines.

Rame ++ =

Rame soutenue = vous devez ramer entre 65-90% de votre vitesse de rame maximale, cela dépendra de l'exercice.

Rame+++

Rame fort = Ramer de manière intense, en fréquence, ça doit être dur physiquement et mentalement.