

Juillet 2018

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
léger 2	3	4	5	6	7	8
congé	3 x 2 min. à 30 (repos 3 min) et 3 x 3 min à 28 (repos 4 min).	2 pyramides de force 11-25-11. Cadence 18-20. --	7 km avec plusieurs éducatifs. 2 Tabata 8 x (12-3) Bench 3 x 6	On rame pour s'amuser et VBBB Au Coq Video Flex. et resp.	16 km chronométré. 175 sauts.	3 x 2000 m à 28.
très lourd 9	10	11	12	13	14	15
3 fois 3-2-1-2-3-4 18-22-32-38-32-22-18 4-à	4 x 2 min. à 30 (repos 3 min) et 4 x 3 min à 28 (repos 4 min). Course 5 x escaliers Bench 3 x 6	2 pyramides de force 11-25-11. Cadence 18-20. -- Course 12 x 30 sec. 1 min. pause	7 km avec plusieurs éducatifs. 2 Tabata 8 x (12-3) 150 sauts Bench 3 x 6	jogging ou vélo léger 30 minutes et Flexibilité et Respiration	16 km chronométré. 200 sauts.	3 x 2000 m à 28.
lourd 16	17	18	19	20	21	22
2 fois 3-2-1-2-3-4 18-22-32-38-32-22-18 4-à	4 x 2 min. à 32 (repos 3 min) et 4 x 3 min à 30 (repos 4 min). Course 8 x escaliers Bench 3 x 6	2 pyramides de force 11-25-11. Cadence 18-20. -- Course 10 x 30 sec. 1 min. pause	7 km avec plusieurs éducatifs. 2 Tabata 8 x (12-3) 150 sauts Bench 3 x 6	On rame pour s'amuser 3 x 500 m et VBBB BBQ de Seb Flex. et resp.	16 km chronométré. 175 sauts.	3 x 2000 m à 30.
vitesse 23	24	25	26	27	28	29
2 fois 3-2-1-2-3-4 18-22-32-38 4-à	8 x 2 min. à 34 (repos 3 min). Course 3 x escaliers	2 pyramides de force 10-20-10. Cadence 20-22. -- Course 6 x 30 sec. 1 min. pause	7 km avec plusieurs éducatifs. 2 Tabata 8 x (12-3) 100 sauts Bench 3 x 6	jogging ou vélo léger 30 minutes et Flexibilité et Respiration Montage de remorque	Régate de Waterloo	3 x 2000 m à 32. 12 km relaxe pour rameurs Waterloo
vitesse pure 30	31	1	2	3	4	5
12 km constant à 24 de cadence +éducatifs. 50 sauts	6 x 2 min. à 36 (repos 3 min). Course 1 x escaliers Bench léger	2 x départ+5. 2 x départ+10. 2 x départ+10+10 2 x départ+2min à 32-34.	11 km avec plusieurs éducatifs. Tabata 8 x (12-3) 50 sauts Bench léger	On s'amuse avec les récréatifs VBBB Flexibilité et respiration	12 km constant à 20 relaxe perfection technique Henley Master	3 x 2000 m 1er 2000 m à 24 2e 2000 m 4 phases pauses de 2 min. 3e 2000 m max !!