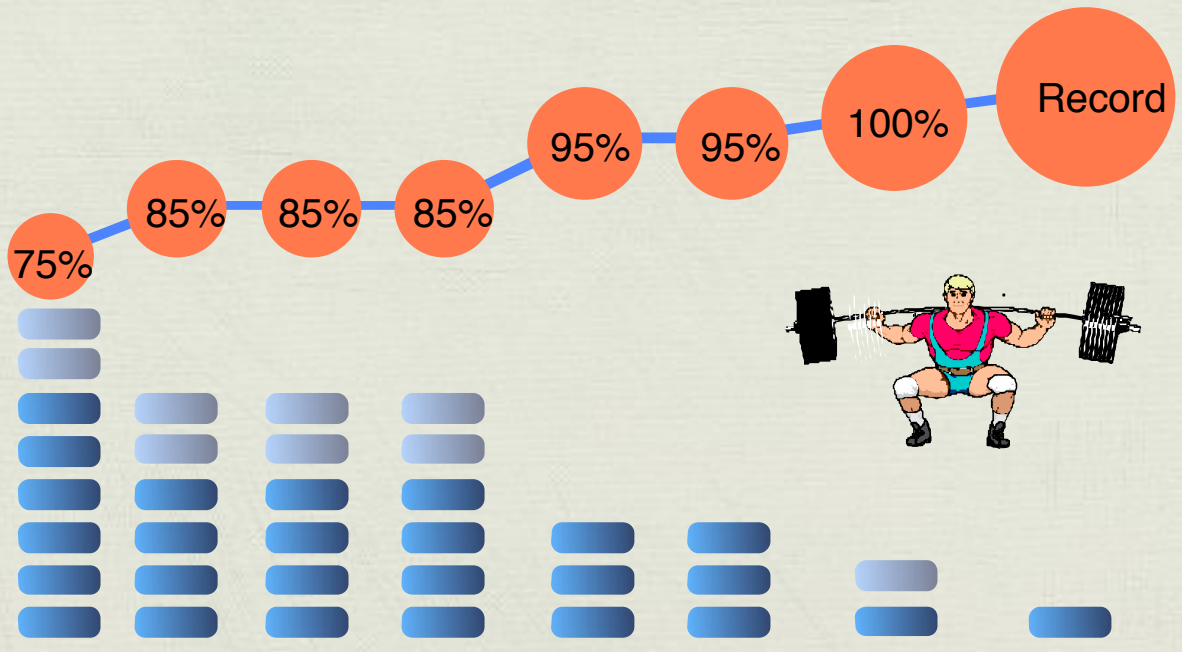
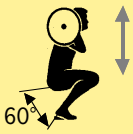
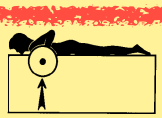
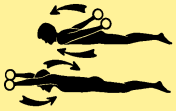
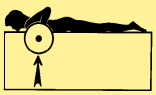
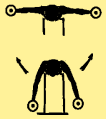
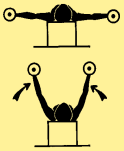
Programme FFA
Catalogue des séances

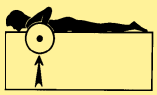
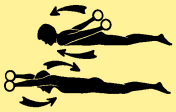
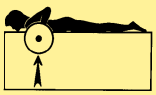
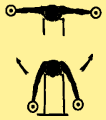
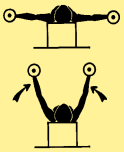
Musculation 1



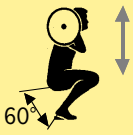
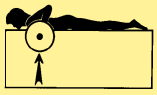
CIRCUIT DE MUSCULATION M2

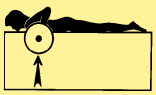
1 30 répétitions	6  50 répétitions 50% du maxi	11 30 répétitions
2  70 répétitions 50% du maxi	7  50 répétitions 2,5 à 5 kg	12  50 répétitions 50% du maxi + 2,5 kg
3 30 répétitions 5 à 15 kg	8 30 répétitions 50% du maxi	13  30 répétitions 2 x 10 kg
4 40 répétitions 25 à 40 kg	9  30 répétitions 2 x 10 kg	14 30 répétitions 20 kg
5 50 répétitions	10 70 répétitions 50 à 90 kg	15 30 répétitions 2,5 kg

CIRCUIT DE MUSCULATION M2

1 30 répétitions	6 50 répétitions 50% du maxi	11 30 répétitions
2  70 répétitions 50% du maxi	7  50 répétitions 2,5 à 5 kg	12  50 répétitions 50% du maxi + 2,5 kg
3 30 répétitions 5 à 15 kg	8 30 répétitions 50% du maxi	13  30 répétitions 2 x 10 kg
4 40 répétitions 25 à 40 kg	9  30 répétitions 2 x 10 kg	14 30 répétitions 20 kg
5 50 répétitions	10 70 répétitions 50 à 90 kg	15 30 répétitions 2,5 kg

CIRCUIT DE MUSCULATION M2

1		30 répétitions	6		50 répétitions 50% du maxi
2		70 répétitions 50% du maxi	7		50 répétitions 2,5 à 5 kg
3		30 répétitions 5 à 15 kg	8		30 répétitions 50% du maxi
4		40 répétitions 25 à 40 kg	9		30 répétitions 2 x 10 kg
5		50 répétitions	10		70 répétitions 50 à 90 kg

11		30 répétitions
12		50 répétitions 50% du maxi + 2,5 kg
13		30 répétitions 2 x 10 kg
14		30 répétitions 20 kg
15		30 répétitions 2,5 kg

Catalogue FFA

B1

durée	2 séries de 30 à 45 min	
lactates	2 mmol / L	
fréquence cardiaque	80% de FC Max	
vitesse	70% à 75% (senior) 67% à 72% (junior)	
cadence	16 à 18	
pause	passive 2 à 5 min	
kilométrage	15 à 25 km	
compatibilité	compatible avec toutes les séances	
planification	toute l'année même en période de compétition	

objectif énergétique

Force-endurance aérobie fondamentale.

objectif biomécanique

Déplacement maximal par coup, dans les limites du métabolisme.

réalisation

Coup d'aviron puissant, récupération lors de la phase de replacement.

Ramer sans pause.

1 série de 10 coups sprint et 1 départ suivi de 10 coups sprint doivent être réalisés à la fin de la séance (écart de 3 à 5 min entre la série et le départ).

Catalogue FFA

B2

	durée	2 séries de 20 à 30 min
	lactates	2 à 3 mmol / L
	fréquence cardiaque	85% de FC Max
	vitesse	75% à 80% (senior) 72% à 77% (junior)
	cadence	18 à 20
	pause	active de 5 min
	kilométrage	20 km
	compatibilité	compatible avec B1 ou endurance généralisée
	planification	toute l'année même en période de compétition

objectif énergétique

Force-endurance aérobie fondamentale.

objectif biomécanique

Déplacement maximal par coup, dans les limites du métabolisme.

réalisation

Coup d'aviron puissant, récupération lors de la phase de replacement.

Ramer sans pause durant les séries.

1 série de 10 coups sprint et 1 départ suivi de 10 coups sprint doivent être réalisés à la fin de la séance (écart de 3 à 5 min entre la série et le départ).

Catalogue FFA

B3

	durée	2 à 3 séries de 1000m ou 1 à 2 séries de 2000m
	lactates	3 à 4 mmol / L
	fréquence cardiaque	90% de FC Max
	vitesse	80% à 85% (senior) 77% à 82% (junior)
	cadence	22 à 24
	pause	active 8 à 10 min
	kilométrage	15 km
	compatibilité	compatible avec B1 ou endurance généralisée
	planification	préparation de la saison de compétition

objectif énergétique

Force-endurance aérobie élevée.

objectif biomécanique

Force identique à la force appliquée en course.

réalisation

Coup d'aviron puissant, récupération lors de la phase de replacement.

Récupération active entre les séries.

1 série de 10 coups sprint et 1 départ suivi de 10 coups sprint doivent être réalisés à la fin de la séance (écart de 3 à 5 min entre la série et le départ).

Catalogue FFA

B4

	durée	1 à 3 séries de 2000m ou 1 à 2 séries de 3000m
	lactates	4 à 6 mmol / L
	fréquence cardiaque	> 90% de FC Max
	vitesse	85% à 95% (senior) 82% à 92% (junior)
	cadence	24 à 32
	pause	active 20 min
	kilométrage	15 km
	compatibilité	compatible avec B1 ou endurance généralisée
	planification	préparation des compétitions en période de compétition

objectif énergétique

Transition de la force-endurance aérobie vers la force-endurance anaérobie lactique.

objectif biomécanique

Force identique à la force appliquée lors d'une course et ce, pour chaque cadence.

réalisation

Coup d'aviron puissant, maintien du rythme,

Récupération de 20 min active entre les séries.

Exemple de séance : 2 x 2000m progressif (1000m cad 24 / 500m cad 28 / 500m cad 32) pause 20'

Catalogue FFA

B5

	durée	1 à 2 séries de 500m ou 1 série de 1000m
	lactates	mesure inutile
	fréquence cardiaque	mesure inutile
	vitesse	100% à 110% (senior) 95% à 105% (junior)
	cadence	> cadence de course
	pause	2 à 5 min
	kilométrage	8 à 15 km
	compatibilité	compatible avec B1 ou endurance généralisée
	planification	préparation des compétitions en période de compétition

objectif énergétique

Force-endurance anaérobie lactique,
Sollicitation maximale du métabolisme.

objectif biomécanique

Force identique à la force appliquée en course.

réalisation

Préparation par un bon échauffement,

Coup d'aviron puissant, maintien du rythme.

Récupération de 5 min entre les séries, 20 min après la dernière série.

Exemple de séance : 2 x 500m cad max
ou 1 x 1000m cad max.

Catalogue FFA

B6

	durée	6 à 10 séries de 10 coups ou 6 à 8 fois 100 m
	lactates	mesure inutile
	fréquence cardiaque	mesure inutile
	vitesse	> 110% (senior) > 105% (junior)
	cadence	≥ cadence de course
	pause	active 3 à 7 min
	kilomètrage	8 à 15 km
	compatibilité	compatible avec B1 ou endurance généralisée
	planification	toute l'année même en période de compétition

objectif énergétique

force-vitesse anaérobie alactique.

objectif biomécanique

Force identique à la force appliquée en course.

réalisation

Coup d'aviron puissant, maintien du rythme.

Récupération de 5 min entre les séries.

6 à 10 séries de 10 coups sprint sont effectuées en reprenant immédiatement la qualité B1 après la série (écart d'au moins 5 min entre deux séries).

Catalogue FFA

force endurance spécifique

	durée	6 à 8 séries de 50 à 60 coups avec frein
	lactates	4 à 5 mmol / L
	fréquence cardiaque	> 90% de FC Max
	vitesse	
	cadence	14 à 16
	pause	active 8 à 10 min
	kilomètrage	20 km
	compatibilité	compatible avec B1 ou endurance généralisée
	planification	musculation spécifique en période de préparation

objectif énergétique

force-endurance (accent force) transition aérobie-anaérobie.

objectif biomécanique

Propulsion maximale,
Maintenir le même enchaînement.

réalisation

Préparation par un bon échauffement,

Travail avec frein ou en demi-équipage.

Récupération de 8 à 10 min entre les séries.

Récupération de 20 min après la dernière série.

Catalogue FFA

Force maximale spécifique

durée	10 à 15 séries de 10 à 15 coups avec frein
lactates	mesure inutile
fréquence cardiaque	mesure inutile
vitesse	
cadence	30
pause	active 3 à 7 min
kilomètrage	15 km
compatibilité	compatible seulement avec B1 et B2
planification	en période de préparation

objectif énergétique

Force-endurance aérobie fondamentale.

objectif biomécanique

Déplacement maximal par coup, dans les limites du métabolisme.

réalisation

Coup d'aviron puissant, récupération lors de la phase de replacement,

Travail avec frein ou en demi-équipage.

10 à 15 séries de 10 à 15 coups sprint sont effectuées en reprenant immédiatement la qualité B1 après la série (écart de 3 à 7 min entre deux séries).