

PROTOCOLE 2021-2022 - SENIOR DE DÉVELOPPEMENT DE LA FORCE SPECIFIQUE A L'ERGOMÈTRE

SESSION D'ENTRAÎNEMENT N°1

A - ÉCHAUFFEMENT: 20' (E1)

- 1- **Ramer 1'** Puissance maximale - cadence: 13 coups/minute - Volet en position 10 - **Pause: 1'**
- 2- **Ramer 2'** Puissance maximale - cadence: 13 coups/minute - Volet en position 10 - **Pause: 1'**
- 3- **Ramer 3'** Puissance maximale - cadence: 13 coups/minute - Volet en position 10 - **Pause: 1'**
- 4- **Ramer 4'** Puissance maximale - cadence: 13 coups/minute - Volet en position 10 - **Pause: 1'**
- 5- **Ramer 10 coups cadence: 40** - Volet en position: 0

B - PAUSE ACTIVE de 5' entre les deux sessions, le volet est en position 4, la cadence est libre

SESSION D'ENTRAÎNEMENT N°2

- 6- **Ramer 1'** Puissance maximale - cadence: 13 coups/minute - Volet en position 10 - **Pause: 1'**
- 7- **Ramer 2'** Puissance maximale - cadence: 13 coups/minute - Volet en position 10 - **Pause: 1'**
- 8- **Ramer 3'** Puissance maximale - cadence: 13 coups/minute - Volet en position 10 - **Pause: 1'**
- 9- **Ramer 4'** Puissance maximale - cadence: 13 coups/minute - Volet en position 10 - **Pause: 1'**
- 10- **Ramer 10 coups cadence: 40** - Volet en position: 0

C - RÉCUPÉRATION: 10' - Volet en position 4

Quantification du travail : 260 coups avec le maximum de puissance + 20 coups cadence 40
Temps de la session : travail et pause 63 minutes

CONSIGNES D'EXÉCUTION

- ⇒ Regarder sur l'ordinateur, la forme de la courbe et la puissance.
- ⇒ La courbe doit monter très rapidement à chaque coup.
- ⇒ Essayez de maintenir le maximum de puissance à chaque coup.
- ⇒ Maintenir la coordination et le synchronisme (enchaînement coordonné et ordonné des jambes, du tronc, et des bras).
- ⇒ Pas de temps d'arrêt au moment de l'inversion du geste sur l'avant (réaction) et sur l'arrière (les mains ne s'arrêtent pas).
- ⇒ Rechercher le maximum de fluidité et d'économie (gestuelle, physiologique).
- ⇒ Travaillez avec de la détermination et de l'agressivité.