

## Programme pôle septembre --> Défi Seine

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
29	30	31	1	2	3	4
		Bateau club B1	Rentrée	CNAR musculation C1	Bateau club B1	Bateau club B2
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
5	6	7	8	9	10	11
Repos	CNAR musculation C1	Bateau (skiff) 18km force spé 2x15' à cad 15 récup 10'	Bateau B1	CNAR musculation C1	Bateau club B1	Bateau club B2
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
12	13	14	15	16	17	18
CNAR musculation C1	Bateau B1	Bateau (skiff) 18km force spé 2x15' cad 15 récup 10'	Repos	CNAR musculation C1	Bateau club B1	Bateau club B2

## Programme pôle septembre --> Défi Seine

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
19	20	21	22	23	24	25
Repos	CNAR musculation C1	Bateau (skiff) 18km force spé 2x15' à cad 15 récup 10' + réunion Pôle 17h00 CNAR	Bateau B1	CNAR musculation C1	Bateau club B1	Bateau club B2
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
26	27	28	29	30	1	2
Repos	Tests max muscu CNAR	Bateau (skiff) 18km force spé 2x15' à cad 15 récup 10'	Test ergo 2000m CNAR Cad 28	Footing 45' + gainage	Bateau club B1	Bateau club B2
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
3	4	5	6	7	8	9
Repos	Muscu C2 (3 tours) CNAR	Bateau B1	Ergo B2 2x 25' cad 20. récup 5'	Bateau B1	Défi Seine	Repos

Ce cycle a pour objectif principal de développer les qualités de force maximale. Il est donc indispensable de réaliser le cycle en entier afin de bénéficier d'un maximum de progression dans ce domaine .Ce programme sera ajusté pour les rameurs J18 qui participeront aux Championnats Bateaux Longs Seniors