



"mess you up"

Le

Journal du Crossfit

Stratégies pour un 2K de Sept Minutes sur le Rameur Concept II

Notre objectif ici est de montrer spécifiquement comment un objectif simple, comme ramer sur deux mille mètres en sept minutes, peut non seulement être systématiquement et délibérément abordé à partir de plusieurs protocoles, mais peut généralement encourager une réflexion similaire dans la poursuite d'autres étapes de la condition physique.

Réglez l'ergomètre à rames sur deux mille mètres, ramez et notez le temps écoulé. Répété régulièrement, le temps pour parcourir les deux mille mètres diminuera. À terme, vous pourrez passer sous la barre des sept minutes et devenir l'un des « meilleurs rameurs ». Il s'agit d'une approche évidente et courante de l'entraînement pour un 2K de 7 minutes sur un rameur (2K/7).

Examinons une autre approche. Réglez le rameur pendant sept minutes et ramez, et notez la distance à la fin. Petit à petit, la distance pour les sept minutes augmentera. À terme, vous pourrez peut-être franchir la barre des deux mille mètres et devenir l'un des "meilleurs rameurs".

Les deux approches, « priorité distance versus priorité temps », représentent des processus distincts mais convergents pour atteindre le 2K/7.

Ces deux approches en suggèrent une troisième : maintenir le taux constant pendant le plus de temps ou le plus de mètres possible. Avec les efforts de « priorité au taux », vous maintiendriez le rythme du 500 mètres à 1 :45 et notiez quand le rythme moyen du 500 mètres tombait en dessous de 1 :45, soit en termes de temps, soit en termes de distance. Finalement, vous pouvez maintenir le rythme moyen de 1:45 sur 500 mètres pendant sept minutes, après quoi vous êtes redevenu l'un des « meilleurs rameurs ».

Trois routes différentes menant au même bout – deux mille mètres en sept minutes. Chacune de ces méthodes se produit à des intensités différentes et dans des domaines temporels différents, et donc en termes de bioénergétique, elles s'entraînent de manière croisée pour l'objectif singulier de 2K/7. (L'ordre d'intensité croissante est "priorité à la distance", "priorité au temps" et « priorité au rythme ».)

Trois voies métaboliquement distinctes mais convergentes vers l'objectif de sept minutes offrent un grand avantage psychologique et physiologique par rapport à n'importe laquelle des approches individuelles seules.

Un peu plus compliqué mais extrêmement efficace serait une approche par intervalles où les deux mille mètres sont ramés en dix intervalles de 42 secondes. Réglez le rameur pour des intervalles de 42 secondes de travail suivis de 30 secondes de repos. Si vous ramez 10 de ces intervalles et parcourez 200 mètres chacun, vous aurez vécu le 2K au rythme de sept minutes avec l'avantage de neuf pauses de 30 secondes qui ont arrêté le chronomètre.

Lors de la prochaine tentative, vous pourrez régler le repos sur seulement 25 secondes tout en laissant le travail à 42 secondes et voir si vous pouvez parcourir 200 mètres dans chacun des dix intervalles. Vous avez à nouveau ramé le 2 km au rythme de sept minutes, mais cette fois vous avez réduit votre temps de repos de 45 secondes.

À chaque fois que vous parvenez à parcourir 200 mètres dans chacun des dix intervalles, vous pouvez réduire le temps de repos de 5 secondes lors de l'entraînement suivant. Vous pourrez éventuellement éliminer le temps de repos. À ce stade, vous avez atteint les 2 000 mètres/7, cette fois par l'approche par intervalles.

Voici un autre programme d'intervalles pour le 2K/7. Commencez par 42 intervalles de 10 secondes chacun suivis de trente secondes de repos. Si vous parvenez à parcourir 48 mètres dans chacun des 42 intervalles, lors de votre prochaine séance d'entraînement, essayez 35 intervalles de 12 secondes chacun suivis de trente secondes de repos. Si vous parvenez à parcourir 57 mètres dans chacun des 35 intervalles, alors vous êtes prêt.

prêt pour la prochaine étape de progression où la durée de l'effort augmente, le nombre d'intervalles diminue et le repos reste de trente secondes. Le tableau suivant montre la progression de facile à difficile.

Nombre d'intervalles	Durée de l'effort (secondes)	Durée du repos (secondes)	Mètres par intervalle	Temps total de l'entraînement (min:sec)
42	10	30	48	27:30
35	12	30	57	24
30	14	30	67	21:30
28	15	30	71	20:30
21	20	30	95	17
20	21	30	100	16:30
15	28	30	133	14
14	30	30	143	13:30
12	35	30	166	13
10	42	30	200	11:30
7	60	30	286	10
6	70	30	333	9:30
5	84	30	400	9
4	105	30	500	8:30
3	140	30	667	8
2	210	30	1000	7:30

Plus important que les détails de toute méthode est la diversité ou l'étendue des stimuli pour atteindre votre objectif. Vous êtes limité uniquement par votre imagination et votre volonté. Chaque approche distincte ajoute un avantage unique à votre stratégie globale.

Cet objectif particulier de deux mille mètres en sept minutes est un repère majeur dans le développement d'un athlète. Le Concept II Rowing Ergometer est particulièrement adapté à l'entraînement par intervalles grâce à sa console merveilleusement flexible, permettant des entrées personnalisables pour les intervalles. Cependant, ne perdez pas de vue la leçon plus générale des méthodes incrémentales, métaboliquement distinctes, et convergentes qui contribuent à une stratégie efficace pour réussir.