

VOTRE PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

# Programme d'entraînement pour rameur

Progression sur 8 semaines · Technique, endurance fondamentale et intervalles · pour chaque rameur AsVIVA

Ramer fait travailler les jambes, le buste, le dos et les bras en un seul mouvement – la poussée des jambes fournit environ 60 % de la force. C'est exactement pour cela que la technique prime sur le rythme au début. Trois séances par semaine suffisent. Les indications de résistance se réfèrent aux valeurs réelles de votre appareil ; le récapitulatif se trouve en page 2.

VOTRE SEMAINE D'ENTRAÎNEMENT

| JOUR | FOCUS                  | SÉANCE                               | DURÉE  |
|------|------------------------|--------------------------------------|--------|
| Lun  | Technique              | Séance 1 – tirage propre             | 25 min |
| Mar  | Récupération           | Étirements & mobilité                | 15 min |
| Mer  | Endurance fondamentale | Séance 2 – rythme continu modéré     | 30 min |
| Jeu  | Récupération           | Marche tranquille                    | –      |
| Ven  | Intervalles            | Séance 3 – variations de rythme      | 25 min |
| Sam  | Actif                  | libre – vélo, natation, marche       | –      |
| Dim  | Jour de repos          | Récupérer & faire le plein d'énergie | –      |

AVANT ET APRÈS CHAQUE SÉANCE

ÉCHAUFFEMENT · 5 MIN

- 5 min de rame très facile, faible résistance
- Assouplir les épaules et les hanches
- dernière minute, augmenter le rythme de tirage

RETOUR AU CALME · 5 MIN

- Baisser la résistance, 3 min de retour au calme en ramant
- Étirer les mollets, l'arrière des cuisses et le dos
- respirer calmement jusqu'à ce que le pouls baisse

60 %

VENANT DES  
JAMBES

L'ordre est **jambes – buste – bras**, et exactement l'inverse au retour. Commencer par les bras fatigue rapidement et sollicite le bas du dos. Mieux vaut ramer lentement et proprement que vite et voûté.

## SÉANCE 1 · TIRAGE PROPRE

### TECHNIQUE · FAIBLE RÉSISTANCE

|              |                                                  |
|--------------|--------------------------------------------------|
| 5 min        | Échauffement                                     |
| 6 × 2 min    | 20 coups par minute, glisser lentement au retour |
| entre chaque | 1 min de pause, secouer les bras                 |
| 5 min        | Retour au calme                                  |

## SÉANCE 2 · RYTHME CONTINU MODÉRÉ

### ENDURANCE DE BASE · VOUS POUVEZ PARLER EN MÊME TEMPS

|        |                                      |
|--------|--------------------------------------|
| 5 min  | Échauffement                         |
| 20 min | régulièrement 22–24 coups par minute |
|        | Semaines 5 à 8 : prolonger à 30 min  |
| 5 min  | Retour au calme                      |

## SÉANCE 3 · CHANGEMENTS DE RYTHME

### ENDURANCE & DÉPENSE CALORIQUE

|              |                                            |
|--------------|--------------------------------------------|
| 5 min        | Échauffement                               |
| 8 × 40 sec   | soutenu, 28–30 coups par minute            |
| entre chaque | continuer à ramer doucement pendant 80 sec |
| 5 min        | Retour au calme                            |

## LES FONCTIONNALITÉS DE VOTRE APPAREIL

| MODÈLE                      | RÉSISTANCE         | MASSE D'INERTIE | POIDS MAX. |
|-----------------------------|--------------------|-----------------|------------|
| Rameur à eau RA18 Pro       | Entraînement à eau | –               | 130 kg     |
| Rameur à eau RA18 Lightning | Entraînement à eau | –               | –          |
| Rameur Magnetic Rower RA14  | Aimant permanent   | 13 kg           | 150 kg     |
| Rameur RA11 Magnetic        | Électromagnétique  | 6 kg            | 135 kg     |
| Rameur PowerGen RA20        | Aimant permanent   | 6 kg            | 150 kg     |
| Rameur & ergomètre RA10 Pro | Aimant permanent   | –               | 150 kg     |
| Rameur 3D RA12 Rower        | –                  | –               | 110 kg     |

## CINQ RÈGLES QUI FONT LA DIFFÉRENCE

- **Les jambes d'abord.** Tendez d'abord, puis le buste, puis tirez.
- **Le retour deux fois plus lent** que le tirage.
- **Dos droit** – ne pas arrondir le dos, même à la fin.

- **La fréquence de tirage avant la force.** 22–24 tirages sont la base, pas de la paresse.
- **Sangles de pieds bien serrées.** Si le pied glisse, la force se perd.

### Plein de succès – ton équipe AsVIVA

AsVIVA Brands GmbH · Borsigstraße 4 · 41541 Dormagen  
office@asviva.de · +49 2133 8688812 · [asviva.fr](https://asviva.fr)

Ce programme d'entraînement sert d'information générale et ne remplace pas un conseil médical. En cas de doute, veuillez demander un avis médical avant de commencer l'entraînement – en particulier en cas d'antécédents médicaux, de blessures ou de pause d'entraînement prolongée. L'entraînement s'effectue sous votre propre responsabilité.